

大高酵素飲料と他の甘味料のカロリー・糖質量の比較



大高酵素飲料

カロリー	306kcal/100 ml
糖質	76.4g/100 ml
大さじ1 (19.2 g)	46kcal
小さじ1 (6.4 g)	15kcal



はちみつ

カロリー	294kcal/100g
糖質	79.7g/100g
大さじ1杯 (21 g)	62kcal
小さじ1杯 (7 g)	21kcal



上白糖

カロリー	384kcal/100g
糖質	99.3g/100g
大さじ1 (9 g)	35kcal
小さじ1 (3 g)	12kcal



本みりん

カロリー	241kcal/100g
糖質	43.2g/100g
大さじ1杯 (18 g)	43kcal
小さじ1杯 (6 g)	14kcal