



# NUTRITIONAL INFORMATION

## BEVERAGES

	Calories	Total Fat	Saturated Fat	Trans Fat	Cholesterol	Sodium	Total Carbo- hydrates	Dietary Fiber	Sugars	Protein
Coke	140	0g	0g	0g	0mg	45mg	39g	0g	39g	0g
Diet Coke	0	0g	0g	0g	0mg	40mg	0g	0g	0g	0g
Sprite	140	0g	0g	0g	0mg	65mg	38g	0g	38g	0g
Root Beer	160	0g	0g	0g	0mg	70mg	45g	0g	45g	0g
Mexican Coke	150	0g	0g	0g	0mg	85mg	39g	0g	39g	0g
Thomas Kemper (Vanilla Cream/Root Beer)	150/160	0g	0g	0g	0mg	55mg/45mg	36g/41g	0g	34g/40g	0g
San Pellegrino Mineral Water (250ml/750ml)	0	0g	0g	0g	0mg	10mg/25mg	0g	0g	0g	0g
San Pellegrino (Aranciata/Limonata)	140/150	0g	0g	0g	0mg	0mg	34g/35g	0g	32g/33g	0g
Water 20 oz	0	0g	0g	0g	0mg	0mg	0g	0g	0g	0g
Martinelli's Apple Juice	180	0g	0g	0g	0mg	0mg	43g	0g	39g	1g
Rainier 16 oz	134	0g	0g	0g	0mg	0mg	16g	0g	0g	2g
Roger's Pilsner	149	0g	0g	0g	0mg	31mg	11g	0g	6g	2g
Lucille IPA	194	0g	0g	0g	0mg	4mg	12g	1g	5g	3g
Bodhizafa IPA	196	0g	0g	0g	0mg	35mg	14g	1g	8g	3g
Schilling London Dry 16 oz	184	0g	0g	0g	0mg	0mg	9g	0g	9g	0g
Red Wine (per 5 fl oz)	125	0g	0g	0g	0mg	0mg	4g	0g	1g	0g
White Wine (per 5 fl oz)	121	0g	0g	0g	0mg	0mg	4g	0g	1g	0g

2,000 calories a day is used for general nutrition advice, but calorie needs vary.