

# THIRSTY? WHAT TO DRINK?

## 口渴？應該喝什麼？



CONTACT NEMS 聯絡東北：

(415) 391-9686

(650) 550-3923

(408) 573-9686

WWW.NEMS.ORG

### WATER

### Bottled Flavored Water

### Homemade Flavored Water Recipe:

## Smart Choice!



8 fl ounces = 1 cup



8 fl ounces  
Calories: 0  
Fat content: 0  
Carbohydrates: 0g



8 fl ounces  
Calories: 0  
Fat content: 0  
Carbohydrates: 0g



If you don't like the taste of plain water, add a slice of lemon, lime, orange, kumquat, or cucumber for flavor!

8 fl ounces  
Calories: 0  
Fat content: 0  
Carbohydrates: 0g

## Drink Less!



### VANILLA MILKSHAKE



8 fl ounces  
Calories: 254  
Fat Content: 7 g  
Carbohydrates: 40g

### TAPIOCA MILK TEA



8 fl ounces  
Calories: 222  
Fat Content: 5 g  
Carbohydrates: 41 g

### SMOOTHIE



8 fl ounces  
Calories: 140  
Fat content: 0  
Carbohydrates: 33 g

### FRUIT DRINK



8 fl ounces  
Calories: 100  
Fat Content: 0  
Carbohydrates: 28 g

### SODA



8 fl ounces  
Calories: 93  
Fat Content: 0  
Carbohydrates: 26 g

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.

# THIRSTY? WHAT TO DRINK?

## 口渴？應該喝什麼？



CONTACT NEMS 聯絡東北：

(415) 391-9686

(650) 550-3923

(408) 573-9686

WWW.NEMS.ORG

### 精明選擇!



8 液體盎司 = 1 杯

### 水



8 液體盎司  
卡路里：0  
脂肪含量：0  
碳水化合物：0g

### 瓶裝調味水



8 液體盎司  
卡路里：0  
脂肪含量：0  
碳水化合物：0g

### 自製調味水：



如果您不喜歡白開水的味道，加一片檸檬，酸橙，橘子，金橘，或黃瓜以作調味！

8 液體盎司  
卡路里：0  
脂肪含量：0  
碳水化合物：0g

### 少喝!



### 香草奶昔



8 液體盎司  
卡路里：254  
脂肪含量：7g  
碳水化合物：40g

### 珍珠奶茶



8 液體盎司  
卡路里：222  
脂肪含量：5g  
碳水化合物：41g

### 冰沙



8 液體盎司  
卡路里：140  
脂肪含量：0  
碳水化合物：33g

### 果汁飲料



8 液體盎司  
卡路里：100  
脂肪含量：0  
碳水化合物：28g

### 汽水



8 液體盎司  
卡路里：93  
脂肪含量：0  
碳水化合物：26g

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。

Please note that this information is not intended to diagnose health problems or to replace the advice of a health care professional. North East Medical Services disclaims any liability for the decisions you make based on this information.