MAIYIMI

MAIYIMI.COM

奶茶与咖啡低糖点单卡

从杯型开始，而不是只看糖度。

奶茶

- 小杯
- 不另外加糖或最低糖度
- 不加奶盖
- 最多一种小料

咖啡

- 小杯美式、冷萃或无糖拿铁
- 糖浆减半
- 不加奶油顶
- 留意风味奶和炼乳

最后检查

- 0糖度不一定等于整杯0克糖
- 甜饮是甜点，不是解渴水
- 频率比一次完美点单更重要

MAIYIMI.COM

健康科普，不替代个体医疗建议