



ケーキの種類でこんなに違う！
カロリー・糖質量！！



チョコレートケーキ
・カロリー：約440Kcal
・糖質量：約35g



モンブラン
・カロリー：約430Kcal
・糖質量：約50g



ショートケーキ
・カロリー：約370Kcal
・糖質量：約29g



チーズケーキ
・カロリー：約320Kcal
・糖質量：約17g



フルーツタルト
・カロリー：約300Kcal
・糖質量：約41g

※上記は平均値です。栄養成分表示があるものは表示を見て選びましょう。

～ケーキ選びのポイント～

- ・サイズが小さめなものを選ぶ
- ・スポンジは空気を多く含み、軽いものを選ぶ
- ・タルト生地、パイ生地が多いと高カロリーに
- ・カロリー、糖質オフのケーキにする