

Innehåll i alkoholhaltiga/-fria drycker

Dryck	Volym	Energi (kcal)	Kolhydrater (gram)	Alkohol (gram)
Alkoholfri ö <0,5 vol.%	33 cl	65	13	<0,5
Lättöl 2,3 vol.%	33 cl	95	12	6
Folköl 3,5 vol.%	33 cl	130	15	9
Starköl 5,4 vol.%	33 cl	140	10	14
Alkoholfritt vin <0,5 vol.%	15 cl	20	6	<0,5
Vitt vin 12 vol.%	15 cl	105	2	14
Rött vin 14 vol.%	15 cl	120	1	16
Sherry 17 vol.%	4 cl	50	1	6
Punsch 26 vol.%	4 cl	120	13	10
Likör 24 vol.%	4 cl	115	14	8
Starksprit 40 vol.%	4 cl	80	0	12
Alkoläsk/Cider 4,5 vol.%	50 cl	245-325	30-50	18

Exempel på hur många kalorier en festkväll kan ge bara från drycker

"Festmeny"

Välkomstdrink

15 cl mousserande vin

105

Till förrätten

33 cl starköl

140

4 cl snaps

80

Till huvudrätten

2 x 15 cl rött vin

240

Till kaffet

4 cl likör

115

Till dansen, drink

20 cl läsk

80

4 cl sprit

80

SUMMA: **840 kcal**

BRA MAT

Drycker



Producerat av

DIETISTERNA i Region Skåne

2020

Bästa **törstsläckarna** är vatten och mineralvatten.
Det är lätt att få i sig extra kalorier genom drycker.
Många drycker innehåller en hel del socker.

Kaffe, te, buljong, lightläsk och lightsaft är **energifria** drycker d v s innehåller inga kalorier (kcal).

Juice görs av pressade frukter. Juice innehåller inte tillsatt socker men eget fruktsocker och påverkar blodsockret.

Energi- och sportdrycker innehåller oftast stora mängder socker.

Multivitamindrycker kan vara sötade antingen med socker eller sötningsmedel vilket gör att kalori- och kolhydratinnehållet varierar.

Alkoholhaltiga drycker innehåller mycket kalorier.
Förutom alkohol innehåller vissa sorter även socker.

Titta efter **nyckelhålssymbolen** när det gäller mjölk-, fil- och yoghurtprodukter.

Läs på näringsdeklarationen för att se vad produkten innehåller.



Energi- och kolhydratinnehåll i drycker

Per 100 g = 1 dl	Energi (kcal)	Kolhydrater (gram)	Motsvarar antal sockerbitar
Minimjök 0,1 % fett	35	5	1,5
Lättmjök/-fil/-yoghurt naturell 0,5 % fett	40	5	1,5
Mellanjök/-fil 1,5 % fett	45	5	1,5
Mjök/fil/yoghurt 3 % fett	60	5	1,5
Smaksatt mjök/fil/yoghurt	75	11	4
Smaksatt lättoghurt	60	11	4
Yoggi Mini "utan tillsatt socker"	30	5	1,5
Läsk/Saft	40	10	3
Läsk/Saft, light	0	0	0
Apelsinjuice	45	10	3
Nypon-/blåbärssoppa	50	12	4
Nypon-/blåbärssoppa "utan tillsatt socker"	15	4	1
ProViva fruktdryck	45	10	3

1 sockerbit innehåller 3 gram kolhydrater