

Innehåll i alkoholhaltiga/-fria drycker

Dryck	Volym	Energi (kcal)	Kolhydrater (gram)	Alkohol (gram)
Alkoholfri öl <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"

Energi (kcal)

Välkomstdryck

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

Drink

20 cl läsk 80

4 cl sprit 80

SUMMA: **840 kcal**

BRA MAT

Drycker



Producerat av
DIETISTERNA i Region Skåne

2022

Drycker

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.

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)
Minimjmjölk 0,1 % fett	35	5
Lättmjölk/-fil/-yoghurt naturell 0,5 % fett	40	5
Mellanmjölk/-fil 1,5 % fett	45	5
Mjölk/fil/yoghurt 3 % fett	60	5
Smaksatt mjölk/fil/yoghurt	80	11
Smaksatt lättoghurt	60	11
Yoggi Mini "utan tillsatt socker"	35	5
Läsk/Saft	40	10
Läsk/Saft, light	0	0
Apelsinjuice	45	10
Nypon-/blåbärssoppa	50	12
Nypon-/blåbärssoppa "utan tillsatt socker"	20	4
ProViva Original	40-50	9-13
ProViva utan tillsatt socker, utan sötningsmedel	35-40	8-9
ProViva utan tillsatt socker, mindre kolhydrater	25	5-6