

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
--------------	---------------	----------	----

Alkoholfrei

Apfelsaft ungezuckert	0,2 l	95 kcal	2 BE
Birnensaft gezuckert	0,2 l	95 kcal	2 BE
Cola light	0,33 l	1 kcal	0 BE
Grapefruitsaft ungezuckert	0,2 l	70 kcal	1 BE
Gemüsesaft	0,2 l	35 kcal	1 BE
Karottensaft	0,2 l	45 kcal	1 BE
Limonade i. D.	0,33 l	160 kcal	0 BE
Milchkaffee	125 ml	40 kcal	0,2 BE
Multivitaminnektar	0,2 l	98 kcal	2 BE
Orangensaft ungezuckert	0,2 l	90 kcal	2 BE
Tee	250 ml	0 kcal	0 BE
Zitronensaft	1 TL	1 kcal	0 BE

Alkoholhaltig

Bier , alkoholfrei	0,2 l	50 kcal	1 BE
Bier, Pils	0,5 l	210 kcal	1 BE
Dessertwein	5 cl	80 kcal	0,5 BE
Malzbier	0,5 l	270 kcal	4,5 BE
Rotwein, lieblich	125 ml	95 kcal	0 BE
Rotwein, trocken	125 ml	80 kcal	0 BE
Sekt, halbtrocken	100 ml	75 kcal	0 BE
Sekt, trocken	100 ml	90 kcal	0 BE
Sherry, süß	5 cl	70 kcal	0 BE
Sherry, trocken	5 cl	60 kcal	0 BE
Weinbrand, 38 Vol.%	2 cl	45 kcal	0 BE
Weißbier	0,5 l	190 kcal	1 BE
Weißwein, lieblich	125 ml	85 kcal	0 BE
Weißwein, trocken	125 ml	85 kcal	0 BE
Wodka, 40 Vol.%	2 cl	45 kcal	0 BE
Korn, 32 Vol.%	2 cl	36 kcal	0 BE