

Energiinnehåll i drycker

Dryck per 100 g = 1 dl	Energi (kcal)	Kolhydrater (g)	Motsvarande antal sockerbitar
Lättmjölk/fil/-yoghurt naturell	35	5	1,5
Mellanjölk/fil	45	5	1,5
Standardmjölk/fil	60	5	1,5
Smaksatt mjölk/fil/yoghurt, 3 %	75	11	4
Smaksatt lättoghurt	60	11	4
Läsk/soft	40	10	3
Läsk/soft, light	0	0	0
Apelsinjuice	45	10	3
Nypon-/blåbärssoppa	50	12	4
ProViva fruktdryck	45	9	3

1 sockerbit innehåller 3 g kolhydrat

Innehåll i alkoholhaltiga drycker

Dryck	Volym	Energi (kcal)	Kolhydrater (g)	Alkohol (g)
Lättöl 2,3 vol.%	33 cl	95	12	6
Folköl 3,5 vol.%	33 cl	130	15	9
Starköl 5,6 vol.%	33 cl	155	10	15
Cider 4,5 vol.%	50 cl	290	40	18
Rött vin 12 vol.%	15 cl	110	1	15
Vitt vin halvtorr 12 vol.%	15 cl	120	5	15
Vitt vin sött 13,5 vol.%	15 cl	150	9	16