

Kaloryczność alkoholu



NA PORCJE

NA 100 ml

55 kcal

Wódka / kieliszek (25ml)

136 kcal

Spirytus / kieliszek (20 ml)

53 kcal

Rum / kieliszek (23 ml)

46 kcal

Gin / kieliszek (20 ml)

93 kcal

Likier kokosowy / kieliszek (30 ml)

79 kcal

Martini / kieliszek (100 ml)

77 kcal

Nalewka wiśniowa / kieliszek (25 ml)

110 kcal

Whisky / porcja (50 ml)

220 kcal

Brandy / porcja (100 ml)

245 kcal

Piwo jasne (500 ml)

340 kcal

Piwo porter (500 ml)

215 kcal

Piwo Guinness (500 ml)

200 kcal

Piwo Karmi Classic (400 ml)

270 kcal

Piwo Redd's jabłkowe (500 ml)

265 kcal

Cydr jabłkowy (500 ml)

69 kcal

Piwo bezalkoholowe (330 ml)

72 kcal

Wino musujące / lampka (100 ml)

102 kcal

Czerwone, wytrawne wino / lampka (150 ml)

99 kcal

Białe, wytrawne wino / lampka (150 ml)

144 kcal

Czerwone, półsłodkie wino / lampka (150 ml)

96 kcal

Czerwone, wytrawne wino (100 ml)

68 kcal

Białe, wytrawne wino (100 ml)

66 kcal

Czerwone, półsłodkie wino (100 ml)

220 kcal

Wódka (100 ml)

682 kcal

Spirytus (100 ml)

231 kcal

Rum (100 ml)

231 kcal

Gin (100 ml)

309 kcal

Likier kokosowy (100 ml)

79 kcal

Martini (100 ml)

309 kcal

Nalewka wiśniowa (100 ml)

220 kcal

Whisky (100 ml)

220 kcal

Brandy (100 ml)

49 kcal

Piwo jasne (100 ml)

68 kcal

Piwo porter (100 ml)

43 kcal

Piwo Guinness (100 ml)

50 kcal

Piwo Karmi Classic (100 ml)

54 kcal

Piwo Redd's jabłkowe (100 ml)

53 kcal

Cydr jabłkowy (100 ml)

21 kcal

Piwo bezalkoholowe (100 ml)

1 gram czystego alkoholu

= 7 kcal

ENJOY!

Zródło: ilewazy.pl

**Dodatki
do
alkoholu**

82 kcal Sok pomarańczowy

szklanka (200 ml)

43 kcal Sok malinowy

2 łyżki (20 ml)

140 kcal Mleko 3,2%

szklanka (200 ml)

84 kcal Coca-cola

szklanka (200 ml)

28 kcal Sok pomidorowy

szklanka (200 ml)

104 kcal Sok jabłkowy

szklanka (200 ml)