

Θερμιδική Αξία Ποτών

Για την καλύτερη κατανόηση της θερμιδικής αξίας των ποτών και των χυμών παρουσιάζουμε το πιο κάτω πίνακα. Χαρακτηριστικό ότι τα ποτά για θερμιδικούς σκοπούς αναφέρονται στην ίδια συγκριτική ποσότητα στα 100ml για σωστή θερμιδική σύγκριση. Τα ποτά όπως όλες οι τροφές

έχουν θερμίδες και αναλυτικότερα κάθε γραμμάριο αλκοόλ έχει επτά θερμίδες, αριθμός θερμίδων υψηλότερος από τους υδατάνθρακες (4 θερμίδες ανά γραμμάριο). Ενδεικτικό του πίνακα και οι χυμοί οι οποίοι επίσης παρέχουν επίσης ψηλά ποσοστά θερμίδων.

Πίνακας 1: Θερμιδική Αξία Ποτών

	ml	Kcal
Beer	100	41
Wine	100	125
Vodka	100	231
Whiskey	100	250
Gin	100	262
Rum	100	231
Margarita	100	160
Vodka orange	100	82
Bloody mary	100	78
Bourbon & soda	100	91
Gin & Tonic	100	76
Manhattan	100	225
Martini	100	223
Pina Colada	100	236
Tequila Sunrise	100	110
Whiskey Sour	100	137
Whiskey Sour Mix	100	85
Wine, table, rose	100	71
Wine, table, white	100	68
Wine, table, red	100	72
Wine, table, all types	100	70
Wine, table, sweet	100	153
Screwdriver	100	82
Apple juice	240	114
Orange juice	240	160
Grapefruit juice	240	96
Grape juice	240	150
Mix fruit juice	240	180