

# Getränke (alkoholfrei):

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 ml!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Ananassaft	0,4	13,5	0,1	234	56	
Apfelsaft	0,1	11,7	0	197	47	
Bier (alkoholfrei, 0,05°)	0,3	5,4	0	117	28	
Brennnesselsaft	3	0	0	50	12	+ Kalium
Brombeersaft	0,3	7,8	0,6	159	38	
Cola	0	11	0	184	44	
Gemüsesaft	1	6	0	100	24	
Granatapfelsaft	0,2	11,6	0	184	44	
Grapefruitsaft	0,5	9,6	0,1	172	41	
Himbeersaft	0,3	9,9	0	172	41	
Holunderbeersaft	2	7,5	0	159	38	
Johannisbeersaft (rot)	0,4	12	0	209	50	
Johannisbeersaft (schwarz)	0,4	2	0	226	54	
Limonaden	0	12	0	205	49	
Mandarinsaft	0,6	9,6	0,2	184	44	
Mineralwasser	0	0	0	0	0	
Möhrensaft	0,9	5,9	0	126	30	
Orangensaft	0,7	11	0,2	205	49	+ Vitamin C
Rote-Bete-Saft	1,2	8	0	167	40	
Sanddornbeerensaft	0,9	7	2,3	100	24	
Sauerkrautsaft	0	1,5	0	42	10	
Spinatsaft	1,4	1,7	0	54	13	+ Kalium
Tomatensaft	1	4	0	84	20	
Traubensaft	0,2	17,1	0	289	69	
Zitronensaft	0,4	8	0,2	146	35	+ Vitamin C