





Sportgetränk

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
250 ml	50 kcal	< 0,1 g	11,5 g	0 g	Zucker 11,5 g davon Traubenzucker 4,5 g



Sportgetränk

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
250 ml	48 kcal	< 0,1 g	10,8 g	0 g	Zucker 10,8 g (Fructosesirup 9 g)



Sportgetränk

Portionsgröße	Energiegehalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Andere
250 ml	60 kcal	< 0,1 g	12,7 g	0 g	Traubenzucker 10 g Maltodextrin 2,7 g



Mineralwasser und Trinkwasser – Alle Sorten Mineralwasser und Trinkwasser

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	0 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	0 g	0 g



Schwarzer Tee – Alle Sorten koffeinhaltige Tees (ohne Zucker und andere Zutaten)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	0 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	0 g	0 g



Früchtetee und Kräutertee – Alle Sorten koffeinfreie Tees (ohne Zucker und andere Zutaten)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 g	1,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	0 g	0 g



Cola Light – Alle Light-Getränke (ohne Zucker, mit Süßstoff gesüßt)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	0 kcal	0 g / davon Zucker: 2 g	0 g	0 g



Alkoholfreies Bier

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
330 ml	85,5 kcal	17,5 g / davon Zucker: 10 g	0 g	0 g



Orangensaft – Alle anderen Fruchtsäfte, außer Traubensaft

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	88 kcal	18 g / davon Zucker: 18 g	0 g	2 g



Kaffee (schwarz)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
125 ml	2,5 kcal	0 g / davon Zucker: 0 g	0 g	0 g



Apfelsaftschorle – Alle Sorten Fruchtsaftschorle (Mischungsverhältnis Saft zu Wasser = 1:1)

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	48 kcal	12 g / davon Zucker: 12 g	0 g	0 g



Möhrensaft

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	44 kcal	10 g / davon Zucker: 10 g	0 g	2 g



Traubensaft

Portionsgröße	Energiegehalt	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
200 ml	140 kcal	34 g / davon Zucker: 32 g	0 g	0 g