

GETRÄNKE



GETRÄNKE

6.45 Uhr, der Wecker reißt dich aus deinen Träumen. Du brauchst schnellstens einen großen Becher schwarzen Kaffee. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

0

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du bist im Café verabredet und bestellst dir einen Kakao. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

40

SNACKCHECKER

Du bist im Café verabredet und bestellst dir einen Kakao. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

40

davon Zucker

40

SNACKCHECKER

Natürlich, gesund und erfrischend: Du trinkst ein Glas Milch. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

10

davon Zucker

10

SNACKCHECKER

Du bist mit Freunden im Café und bestellst dir einen Milchkaffee. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

5

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

10

davon Zucker

10

SNACKCHECKER

Ein trister, nasskalter Tag ... Was gibt es da Schöneres als eine Tasse Kräutertee mit Zucker. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

5

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Mineralwasser.
(200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

0

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Mineralwasser.
(200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

0

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Gliederschmerzen, ein Kribbeln in der Nase ... Um die Erkältung abzuwehren, trinkst du ein Glas Orangensaft. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

15

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Gliederschmerzen, ein Kribbeln in der Nase ... Um die Erkältung abzuwehren, trinkst du ein Glas Orangensaft. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

15

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Gegen den Durst trinkst du ein Glas Fruchtnektar Orange. Den Tetra Pak hast du dir vorher im Supermarkt besorgt. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Gegen den Durst trinkst du ein Glas Fruchtnektar Orange. Den Tetra Pak hast du dir vorher im Supermarkt besorgt. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Apfelschorle.
(200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

15

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Cola. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Cola. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Es ist ein heißer Tag und du hast Durst: Du stürzt ein Glas Zitronenlimonade hinunter. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Es ist ein heißer Tag und du hast Durst: Du stürzt ein Glas Zitronenlimonade hinunter. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du hast leichten Hunger, aber keine Zeit, etwas zu essen. Du holst dir stattdessen eine Fruchtbuttermilch aus dem Kühlregal. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du hast leichten Hunger, aber keine Zeit, etwas zu essen. Du holst dir stattdessen eine Fruchtbuttermilch aus dem Kühlregal. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

5

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Früchtetee: ein richtiger Durstlöcher! (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

0

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Du brühst dir einen frischen Kräutertee auf. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

0

davon Zucker

0

SNACKCHECKER

Der Tag ist ganz schön stressig. Du entspannst dich bei einem Kaffee mit Milch und Zucker. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

5

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Früchtetee mit Zucker. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

5

davon Zucker

5

SNACKCHECKER

Immer Wasser zu trinken, findest du langweilig. Du holst dir ein Glas Fruchtsaftschorle. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

10

davon Zucker

10

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Apfelsaft.
(200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Apfelsaft.
(200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

20

davon Zucker

20

SNACKCHECKER

Dein Getränkevorrat neigt sich dem Ende zu. Aus dem Supermarkt holst du dir Apfel-Fruktnektar und trinkst ein Glas. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Dein Getränkevorrat neigt sich dem Ende zu. Aus dem Supermarkt holst du dir Apfel-Fruktnektar und trinkst ein Glas. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

30

davon Zucker

30

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Eistee. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

15

davon Zucker

15

SNACKCHECKER

Du trinkst ein Glas Eistee. (200 ml)

NÄHRWERTE in Gramm

Fett

0

Eiweiß

0

Kohlenhydrate

15

davon Zucker

15

SNACKCHECKER