

<b>ALKOHOLISCHE GETRÄNKE</b>	<b>Kalorien pro 100 ml</b>	<b>Zucker (g) pro Portion</b>	<b>Alkohol (g) pro Portion</b>	<b>Portionengrösse</b>	<b>Kalorien pro Portion</b>
<b>Bier</b>	40	7.2	11.7	3 dl	120
<b>Panache</b>	40	21.3	3.9	3 dl	120
<b>Rotwein (13.5 Vol. %)</b>	80	0.2	10.7	1 dl	80
<b>Weisswein (12.5 Vol. %)</b>	75	0.1	10	1 dl	75
<b>Gespritzter Weisswein, sauer</b>	40	< 0.1	7.5	1.5 dl	60
<b>Gespritzter Weisswein, süss</b>	55	7.2	7.5	1.5 dl	82
<b>Prosecco, Sekt</b>	70	1.5	9.1	1 dl	70
<b>Baileys Original (17 Vol. %)</b>	334	10	6	4 cl	133
<b>Rhum Bacardi (37.5 Vol. %)</b>	239	0	14	4 cl	95
<b>Gin (40 Vol. %)</b>	265	0	15.1	4 cl	106
<b>Gin Tonic</b> (4 cl Gin / 1,5 dl Tonic W.)	86	13.7	15.2	1.9 dl	164

<b>Martini (15 Vol.%)</b>	125	3.9	4.8	4 cl	50
<b>Pastis (45 Vol. %)</b>	260	0.8	14.2	4 cl	104
<b>Vodka (40 Vol. %)</b>	225	0	12.6	4 cl	90
<b>Whisky (40 Vol. %)</b>	225	0	12.6	4 cl	90
<b>Smirnoff Ice (4.5 Vol.%)</b>	54	22	6.6	2.75 dl	149
<b>Hugo</b> (100 ml Sekt / 70 ml Mineralwasser / 15 ml Holunderblütensirup / Minze, Limette)	68	15.1	9	1.85 dl	126
<b>Lillet (17 Vol.%)</b>	120	0	5.4	4 cl	48
<b>Lillet Berry</b> (5 cl Lillet / 10 cl Schwepps)	65	9.1	6.7	1.5 dl	98
<b>Apérol (15 Vol. %)</b>	105	10	6	4 cl	42
<b>Apérol</b> (6 cl Apérol / 9 cl Weisswein)	87	15	18	1.5 dl	130.5
<b>Apérol</b> (6 cl Apérol / 9 cl Prosecco)	84	15.9	17.1	1.5 dl	126

Quelle: Steffi Schlüchter, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), Bern