

JUOMIEN ENERGIAPITOISUUS

Kiinnitä huomio annoskokoan ja käyttöihyteen

	Energia/annos kcal*)	
Punaviini, kuiva valkoviini ½ pulloa	265	
Siideri, makea, lonkero alkoholia 4,7 til-% 5 dl	255	
Mehujuoma, sokeroitu 5 dl	225	
Irish coffee -kahviuoma 2 dl	220	
Olut III tölkki/pullo 5 dl	215	
Virvoitusjuoma, sokeroitu 5 dl	185	
Energiajuoma, sokeroitu 3,3 dl	165	
Kaakao, sokeroitu, kevytmaito 2 dl	145	
Cafe latte, täysmaito + 2 tl sokeria 2,2 dl	140	
Olut III tölkki/pullo 3,3 dl	140	
Appelsiinitäysmehu 3 dl	135	
Täysmaito 2 dl	125	
Kermalikööri 4 cl	120	
Punaviini, kuiva valkoviini 16 cl	110	
Cafe latte, makeuttamaton, täysmaito 2,2 dl	100	
Cappuccino, täysmaito + 1 tl sokeria 1,7 dl	100	
Virvoitusjuoma, sokeroitu 2,5 dl	95	
Kevytmaito 2 dl	90	
Väkevä alkoholijuoma 4 cl	90	
Mehujuoma, sokeroitu 2 dl	90	
Ykkösmaito 2 dl	85	
Punaviini 12 cl	85	
Ykköspiimä 2 dl	80	
Siideri, kevyt 2,5 dl	70	
Rasvaton maito 2 dl	70	
Olut, alkoholiton tölkki/pullo 3,3 dl	60	
Cafe latte, makeuttamaton, rasvaton maito 2,2 dl	55	
Appelsiinitäysmehu 1 dl	45	
Cappuccino, makeuttamaton, rasvaton maito 1,7 dl	40	
Kahvi + 2 tl sokeria + 10 ml kahvikermää 1,25 dl	40	
Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja) 2,5 dl	30	
Tee/kahvi + 1 tl sokeria 1,5 dl	15	
Vesi, kivennäisvesi 2 dl	0	
Makuvesi (vain aromeja, ei happoja), 2,5 dl	0	
Virvoitusjuoma, light 2,5 dl	0	
Energiajuoma, light 2,5 dl	0	
Mehujuoma, light 2,5 dl	0	
Kahvi, 1,25 dl	0	
Tee 2 dl	0	

*) Lähde: www.fineli.fi