

Tabelle: Nährwerte

Dabei ist zu beachten:

Es gibt nicht *den einen* Nährwert für Bier und Getränke. Denn je nach Produkt, Rezept und Herstellungsverfahren aber auch abhängig von der Rohstoffqualität ändern sich insbesondere der Alkoholgehalt und die Kohlenhydratmenge des Getränkes und damit auch die Nährwerte. Die folgenden Angaben in der Tabelle sind daher als Orientierungswerte zu sehen.

Angaben jeweils pro 100 ml des entsprechenden Getränkes.

Getränke	Brennwert kJ kcal pro 100 g	Fett (g)	gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlen- hydrate (g)	davon Zucker (g)	Alkohol (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Bier:								
Pils (4,8 vol%)	177	42	0	3,1	0,2	3,8	0,5	0,010
*Weißbier (4,9 vol%)	175	42		2,4	0,1	3,9	0,6	0,015
Export (5,0 vol%)	223	53	0	3,2	0,2	4,0	0,5	0,010
Bock hell (7,0 vol%)	294	70	0	4,6	0,4	5,6	0,7	0,007
Kölsch (4,8 vol %)	220	53	0	4,0	0,3	3,8	0,4	0,015
*Leichtbier (3,4 vol %)	113	27	0	2,5	0,1	1,7	0,5	0,01
Bier mit Limonade (2,6 vol%)	142	34	0	4,9	3,5	2,1	0,2	0,013
Bier mit Cola (2,6 vol%)	177	42	0	6,08	4,4	2,1	0,3	0,013
*Bier alkoholfrei (< 0,5 vol%)	110	26	0	5,4	2,7	< 0,33	0,4	0,007
*Bier alkoholfrei (< 0,5 vol%)	55	13	0	2,1	0	< 0,33	0,4	0,02
*Fassbrause mit alkohol- freiem Bier (< 0,5 vol%)	92	22	0	5,0	4,6	< 0,13	0,1	0,010
*Fassbrause auf Malzbasis	122	29	0	7,1	6,5	0	0	0
Malztrunk (< 0,5 vol%)	213	51	0	11,6	6,4	< 0,33	0,34	0,012

Quellen: Außer *) Bundeslebensmittelschlüssel über das Deutsche Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet)

<http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

*) verschiedene Herstellerangaben

Angaben jeweils pro 100 ml des entsprechenden Produktes.

Getränke	Brennwert		Fett	gesättigte	Kohlen-	davon	Alkohol	Eiweiß	Salz
	kJ	kcal	(g)	Fettsäuren	hydrate	Zucker	(g)	(g)	(g)
	pro 100 g			(g)	(g)	(g)			
Mineral-Heilwasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0,007
Tee	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0,002
Kaffee	9	2	0	0	0,3	0,3	0	0,2	0,002
Fruchtsäfte:									
Apfelsaft	198	47	0,4	0,2	11,1	10,5	0,14	0,07	0,005
Orangensaft	184	44	0,14	0,02	8,6	8,5	0	0,68	0,002
Traubensaft	309	74	0,23	0,05	16,6	16,6	0,17	0,21	0,007
Alkoholfreie Getränke:									
Cola	197	47	0	0	10,8	10,8	0	0	0,010
Limonade	174	42	0	0	10,0	10,0	0	0	0,017
Wein:									
Rotwein (11,5 vol%)	286	68	0	0	2,4	2,3	9,1	0,2	0,007
Weißwein trocken (13,0 vol%)	302	72	0	0	0,1	0,1	10,2	0,2	0,005
Weißwein lieblich (10,0 vol%)	410	98	0	0	5,9	5,9	7,9	0,2	0,032
Sekt trocken (12,5 vol%)	347	83	0	0	5,1	5,1	9,8	0,1	0,007
Spirituosen:									
Whisky (44 vol%)	1023	244	0	0	0,1	0,1	35,2	0	0
Weinbrand (40 vol%)	994	237	0	0	1,9	1,9	33,1	0	0,007
Kräuterlikör (32 vol%)	1040	248	0	0	10,0	10,0	30,0	0	0,002
Eierlikör (20 vol%)	1192	285	7	2,0	28	28	15,8	4,0	0,012

Quellen: Bundeslebensmittelschlüssel über das Deutsche Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet) <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>, Die Nährwerttabelle, Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), 3. vollständig überarbeitete Auflage 2014, Umschau-Buchverlag