

NB: light-versies van dranken bevatten soms zoetstoffen die je liever wilt vermijden, kijk op het etiket.

Drank	Koolhydraten (g)	Alcohol (g)	Water (g)
Wateruit de kraan	0,00	0,00	100,00
Bronwater	0,00	0,00	100,00
Thee bereid zonder suiker	0,00	0,00	99,90
Koffie bereid	0,10	0,00	99,00
IJsthee light	0,20	0,00	99,00
Siroop limonade- m zoetstof	0,50	0,00	95,00
Cappuccino vers bereid	0,80	0,00	96,60
Weidrank Rivella	1,00	0,00	99,00
Sap zuurkool-	1,10	0,00	95,80
Koffie automaat- m melk	1,30	0,00	97,00
Limonade vruchten- Spa&Fruit koolzuurhoudend	1,40	0,00	98,60
Limonade vruchten- Spa&Fruit light koolzuurvrij	1,60	0,00	98,00
Weidrank Taksi m zoetstof	2,30	0,00	97,50
Frisdrank m suiker en zoetst 2-<5 g KH m cafeïne	2,60	0,00	97,40
Frisdrank m suiker en zoetstof 2-<5 g KH	2,70	0,00	97,00
Sap tomaten- Appelsientje Zontomaat	2,90	0,00	95,80
Sap tomaten-	3,10	0,00	94,70
Limonade vruchten- Dubbelfrisss light	3,40	0,00	96,00
IJsthee m suiker en zoetstof	3,90	0,00	95,00
Limonade vruchten- Tintelfruit light	4,00	0,00	95,00
Cappuccino oplos- bereid	4,50	0,00	92,30
IJsthee m minder suiker	4,70	0,00	95,10
Koffie automaat- m suiker en melk	5,30	0,00	93,10
Frisdrank m suiker en zoetst 5-<8 g KH m cafeïne	6,00	0,00	93,00
Bier alcoholvrij <0,1 vol% alcohol	6,10	0,00	91,50
Vruchtendrank Roosvicee Original/Fruitig Drinkje	6,50	0,00	88,60
Sportdrink Aquarius	6,90	0,00	93,10
Sap grapefruit-	7,30	0,00	90,60
Sap bieten-	7,70	0,00	90,20
IJsthee	8,00	0,00	91,00
Weidrank Taksi m suiker en zoetstof	8,10	0,00	92,00
Sap peren-	8,70	0,00	88,40
Limonade vruchten- Dubbelfrisss	8,80	0,00	90,00
Sap sinaasappel- m vruchtmees	8,90	0,00	89,60
Frisdrank tonic	9,00	0,00	92,10
Limonade vruchten- Spa&Fruit koolzuurvrij	9,60	0,00	89,00
Sap vruchten- Appelsientje MultiVitamientje oranje	9,70	0,00	89,00
Limonade vruchten- Wicky	9,80	0,00	90,20
Sap sinaasappel- Appelsientje Groeifruit sin	9,90	0,00	89,00
Sap appel- Appelsientje Groeifruit appel	10,00	0,00	89,00
Sap rode bessen-	10,00	0,00	90,00
Limonade vruchten- Tintelfruit	10,30	0,00	89,00
Smoothie vruchten m zuivel	10,30	0,00	87,30
Frisdrank cola	10,40	0,00	90,00
Sap sinaasappel- vers geperst	10,40	0,00	88,40
Sap vruchten- Coolbest Vitaday original	10,40	0,00	87,00
Energydrink Golden Power/Bullit	10,80	0,00	88,90
Weidrank Taksi m suiker	10,90	0,00	87,00
Sap ananas-	11,00	0,00	88,70
Sap multivruchten-	11,00	0,00	87,60
Limonade vruchten- Ocean Spray	11,10	0,00	88,90
Energydrink Red Bull/Euroshopper/Rodeo	11,20	0,00	88,00
Sap appel-	11,40	0,00	88,60
Drinkontbij Hero FruitOntbijt p 100 ml	11,90	0,00	84,00
Smoothie vruchten	12,00	0,00	85,90
Vruchtendrank 2 of meer vruchten m vit C	12,20	0,00	86,90
Vruchtendrank 2 of meer vruchten	12,90	0,00	87,00
Fruitdrink Fruit2day	13,20	0,00	84,00
Vruchtendrank frambozen	14,00	0,00	85,00
Vruchtendrank rode bessen	14,00	0,00	85,00
Sportdrink Extran Energy	14,70	0,00	85,00
Vruchtendrank zwarte bessen	15,00	0,00	84,00
Sap druiven-	15,70	0,00	81,00
Sportdrink AA-Drink High Energy	16,50	0,00	83,50