



## FACTSHEET – ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Alkoholische Getränke sind keine Flüssigkeitslieferanten, sondern Genussmittel.  
Alkohol liefert mit 7 Kilokalorien pro Gramm fast so viele Kilokalorien wie reines Fett.

Außerdem blockiert er für einige Zeit die Fettverbrennung.

Natürlich müssen Sie Alkohol nicht vollständig von Ihrem Ernährungsplan streichen. Wir gehen gerne auf Ihre persönlichen Wünsche ein, sodass Sie trotzdem Ihre Ziele erreichen werden. Es ist alles nur eine Frage der Planung!

### BRENNWERT VERSCHIEDENER ALKOHOLHALTIGER GETRÄNKE

Bezeichnung	Menge (ml)	Brennwert (kcal)	Brennwert (kcal/100ml)
Apfelkorn	20	39	195
Apfelwein herb (4%)	200	76	38
Apfelwein süß (4%)	200	86	43
Bier, alkoholfrei (Fun)	330	59	18
Bowle, Punsch	150	153	102
Champagner	100	72	72
Eierlikör	40	128	320
Gin	20	60	300
Kaffee-/Tee-/Kakaolikör	40	112	280
Korn	20	35	175
Kräuter-/Gewürzlikör	20	60	300
Light-Bier, 2,7%	330	83	25
Likör-Creme	40	116	232
Malzbier	200	74	37
Mandellikör	40	136	340
Portwein	50	83	166
Punsch, Bowle	150	153	102
Rotwein, leicht	200	130	65
Rotwein, schwer	200	156	78
Rum, 38%	20	47	235
Sekt	100	84	84
Sherry, cream	50	71	142
Sherry, trocken	50	59	118
Stout (Porter)	333	130	39
Vollbier, dunkel	200	94	47
Vollbier, hell	200	90	45
Weinbrand	20	47	235
Weinbrand-Cream	40	106	265
Weißbier	200	90	45
Weißwein	200	140	70
Wermut	50	62	124
Whisky	20	50	250