

	kcal per 100 ml	kcal mok/glas/ schaaltje
(Mineraal)water	0	0
Baileys (borrelglas, 35ml)	294	103
Berenburg (borrelglas, 35ml)	189	66
Bier alcoholvrij	22	45
Bier	42	85
Witbier	44	110
Cognac (borrelglas, 35ml)	228	80
Cup-a-soup gebonden (bijv asperge)		100
Cup-a-soup helder (bijv rund, kip)		10
Frisdrank (cola, sinas, cassis)	40	80
Koffie zonder suiker en melk	0	0
Koffie + halfvolle koffiemelk		12
Light frisdrank (crystal clear, cola light)	0	0
RedBull (blikje, 250ml)	45	113
Rum cola	67	150
Siroop, vruchtenlimonade (scheutje 10ml)	223	23
Sportdrank AA-drink (flesje, 330ml)	66	218
Sportdrank Extran-Energy (flesje, 330ml)	60	200
Thee zonder suiker	0	0
Tomatensap	13	26
Vruchtensap	44	80
Vruchtensap light	37	60
Wijn rood	82	123
Wijn wit, droog	67	100

	kcal per 100 ml	kcal mok/glas/ schaaltje
Chocolademelk, halfvol	78	155
Chocoladevla	65	95
Drinkontbijt, Goede Morgen	77	155
Karnemelk	35	80
Kwark, halfvol	100	250
Kwark, vol	118	295
Melk, halfvol	45	90
Melk, mager	40	80
Melk, vol	63	125
Milkshake (300ml)	75	225
Optimel chocoladevla	33	50
Optimel limoen drink	30	68
Optimel vanillevla	33	50
Optimel yoghurt	33	50
Rijstepap	84	210
Sojamelk	35	70
Vanillevla	65	95
Vruchtenyoghurt	110	165
Yakult	72	60
Yoghurt, vanille, halfvol	73	110
Yoghurt, vanille, mager	33	80
Yoghurt, vanille, vol	60	150
Yoghurt, Vifit met vruchten	100	150
Yoghurtdrank light	47	70
Yoghurtdrank, Yogidrink	93	140

