

Wat drink je?

Een avondje stappen of een borrel op een terras: een glas alcohol past er goed bij. Maar hoeveel koolhydraten zitten er in?

Bier (flesje)	7,5 KH
Radler (flesje)	16,3 KH
Witte wijn, droog (glas)	0 KH
Witte wijn, zoet (glas)	9,0 KH
Rode wijn (glas)	4,5 KH
Sangria (250 ml) *	24,8 KH
Baco (200 ml) *	22 KH
Gin Tonic (250 ml) *	20,6 KH
Shotje	7,5 KH
Wodka Redbull (blikje)	28 KH

- De exacte hoeveelheid koolhydraten is uiteraard afhankelijk van de mengverhouding