

Drycker

Kolhydrater i drycker är i princip alltid i form av sockerarter och höjer därför blodsockret snabbt. Det är därför viktigt att inte dricka stora mängder kolhydratrik dryck utom då man är mycket fysiskt aktiv och behöver fylla på kolhydratförråden snabbt och mycket. Läs på förpackningen för att få reda på kolhydratinnehållet i den dryck du tänkt dricka. Här nedan finns exempel på drycker med olika kolhydratinnehåll.

Helt sockerfria:

Vatten, kolsyrat vatten med eller utan smaksättning, sockerfri saft, sockerfri läsk, kaffe/te, vitamin Well Free Zero, Freeno, Celsius



Drycker med 1-3 g kolhydrat/dl:

Exempel: laktosfri mjölkdryck, Eldorado Multivitamin dryck, Bonaqua, light-cider, Lindahls drickkvarg, Alpro sojadryck



Drycker med 4-6 g kolhydrat/dl:

Exempel: Mjöl, Powerade, Vitamin well, , Loka Crush, Yalla drickkvarg, BOB fusion, Proviva utan tillsatt socker



Drycker med 6-8 g kolhydrat/dl:

Exempel: Semper fruktdryck, Nestlé fruktdryck, Kiviks Bamsedryck, Kiviks frukt och bärdryck, BOB lättdryck, Oatly havredryck, Garant lättdryck, Pripps Energy sportdryck, JO lättdryck, losostar sportdryck, Coca-Cola life, Eldorado fläderdryck, Smakis, Premier måltidsdryck, Rynkeby 50



Drycker 8-10 g kolhydrat/dl:

Exempel: Juice, fullkornsvälling, O'boy no sugar added (blandat med mjölk), Semper fruktdryck, Semper smoothie banan/jordgubb, Jokk, Kiviks fruktdryck, Yalla original, Premier fruktdryck, Rynkeby fruktdryck, Proviva



Drycker med mer än 10 g kolhydrater/dl

Exempel: Vanlig saft, vanlig läsk, Festis, Mer, Tropicana, O'boy (blandat med mjölk), Oatly havredryck smaksatt, Nestlé smoothie, Semper smoothie banan mango, energidrycker, Nestlé smoothie, Kiviks Naturens Bästa, Pucko, Innocent supersmoothie, Ellas Kitchen smoothie

