

Название	Гликемический индекс	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Бренди	0-5	225	0	0	0,5
Вино белое сухое	44	66	0,1	–	0,6
Вино десертное	30-40	153	0,5	0	16
Вино домашнее сладкое	30-50	60	0,2	0	0,2
Вино домашнее сухое	0-10	66	0,1	0	0,6
Вино красное сухое	44	68	0,2	–	0,3
Вино крепленное	15-40	-	-	-	-
Вино полусладкое	5-15	-	-	-	-
Вино сухое	0-5	80	0	0	4
Виски	0	235	0	0	0,4
Вода чистая негазированная	–	–	–	–	–
Водка	0	235	0	0	0,1
Газированные напитки	74	48	–	–	11,7
Какао на молоке (без сахара)	40	67	3,2	3,8	5,1
Квас	30	20,8	0,2	–	5
Компот из фруктов (без сахара)	60	60	0,8	–	14,2
Коньяк	0-5	239	0	0	0,1
Кофе молотый	42	58	0,7	1	11,2
Кофе натуральный (без сахара)	52	1	0,1	0,1	–
Ликер	50-60	280	0	0	35
Наливки	10-35	-	-	-	-
Пиво светлое	5-15; 30-45	45	0,6	0	3,8
Пиво темное	5-15; 70-110	48	0,3	0	5,7
Сок ананасовый (без сахара)	46	53	0,4	–	13,4
Сок апельсиновый (без сахара)	40	54	0,7	–	12,8
Сок в упаковке	70	54	0,7	–	12,8
Сок виноградный (без сахара)	48	56,4	0,3	–	13,8
Сок грейпфрутовый (без сахара)	48	33	0,3	–	8
Сок морковный	40	28	1,1	0,1	5,8

Сок томатный	15	18	1	–	3,5
Сок яблочный (без сахара)	40	44	0,5	–	9,1
Текила	0	231	1,4	0,3	24
Чай зеленый (без сахара)	–	0,1	–	–	–
Шампанское полусладкое	15-30	88	0,2	0	5
Шампанское сухое	0-5	55	0,1	0	0,2