



12. Juomien tuoteselosteet

Juomista voi saada joskus paljon energiaa, mutta ei yhtään ravintoaineita. Vesi onkin paras janojuoma. Ohessa on kahdeksan juoman tuoteselosteet. Vertaile juomien tuotesisältöjä.

Juomien ravintosisällöt/100 ml (1 dl) kohti:

Limsa esim. Coca-Cola

Energiaa	191 kJ (45 kcal)
Proteiinia	0 g
Hiilihydraatteja	11,3 g
josta sokereita	11,2 g
Natriumia	< 0,1 g

Urheilujuoma esim. Gaforade

Energiaa	105 kJ (25 kcal)
Proteiinia	0 g
Hiilihydraatteja	6 g
josta sokereita	6 g
Natriumia	0,052 g

Tuoremehu

Energiaa	200 kJ (50 kcal)
Proteiinia	0,5 g
Hiilihydraatteja	11 g
josta sokeria	11 g
josta laktoosia	0 g
Rasvaa alle	0,5 g
Ravintokuitua	0,5 g

Light limsa

Energiaa	2 kJ (0,4 kcal)
Proteiinia	< 0,1 g
Hiilihydraatteja	< 0,1 g
josta sokereita	0 g
Natriumia	< 0,1 g

Laimennettava sekamehu

Energiaa	170 kJ (40 kcal)
Rasvaa	< 0,5 g
Proteiinia	< 0,5 g
Hiilihydraatteja	10 g

Maitokaakaojuoma

Energiaa	250 kJ (50 kcal)
Proteiinia	3,3 g
Hiilihydraatteja	9,4 g
joista laktoosia	< 1 g
Rasvaa	1 g
Natriumia	0,04 g

Energiajuoma esim. Battery

Energiaa	210 kJ (50 kcal)
Proteiinia	0,4 g
Hiilihydraatteja	11,5 g
joista sokeria:	11,0 g
Niasiinia	8,0 mg / 44 %
Tauriinia	400 mg
Kofeiinia	32 mg

Rasvaton maito

Energiaa	140 kJ (33 kcal)
Proteiinia	3,3 g
Hiilihydraatteja	4,9 g
joista sokeria	4,9 g
joista laktoosia	4,9 g
Rasvaa	0 g
Ravintokuitua	0 g
Natriumia	0 g



Laske montako sokeripalaa juomat sisältävät desilitraa (100 g) kohti ja lasillista (2,5 dl = 250 g) kohti. Yksi sokeripala painaa keskimäärin 4 grammaa.

Laita juomat paremmuusjärjestykseen terveellisyyden mukaan ja perustele valintasi (1 = terveellisin, 8 = epäterveellisin).

Juoma	Sokeripalat/100 g (1 dl)	Sokeripalat/lasi (2,5 dl)	Järjestys
Limsa			
Urheilujuoma			
Tuoremehu			
Light limsa			
Laimennettava sekamehu			
Maitokaakaojuoma			
Energiajuoma			
Rasvaton maito			

Perustele
