

カロリー糖質一覧表（乳製品・飲料）

商品	グラム数	エネルギー	糖質
牛乳	100g	67kcal	4.8g
有塩バター	100g	745kcal	0.2g
ヨーグルト（加糖）	100g	67kcal	11.9g
ヨーグルト（無糖）	100g	62kcal	4.9g
モッツアレラチーズ	100g	276kcal	11.9g
コーヒー牛乳	100g	56kcal	7.2g
カマンベールチーズ	100g	310kcal	0.9g
ウーロン茶	200ml	0kcal	0.2g
豆乳	100ml	46kcal	2/9g
調整豆乳	100ml	64kcal	4.5g
コーラ	100ml	46kcal	11.4g
ココア飲料	100ml	67kcal	7.1g
サイダー	100ml	41kcal	10.2g
緑茶	100ml	2kcal	0.2g
紅茶	100ml	1kcal	0.1g
コーヒー	100ml	4kcal	0.7g
リンゴジュース		44kcal	11.8g
クレープフルーツジュース		40kcal	10.2g
オレンジジュース		21kcal	5.3g
赤ワイン		73kcal	1.5g
純米酒		103kcal	3.6g
焼酎		146kcal	0g
ビール		40kcal	3.1g
梅酒		156kcal	20.7g

空白はすべて100mlで計算