Kalorien in Getränken: kcal und Zucker von Kaffee bis Cola

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/kalorien-getraenke

Die Tabelle zeigt für 30 Getränke die Kalorien (kcal) und den Zucker je 100 ml und rechnet beides auf eine typische Portion um. Eine Dose Cola (330 ml) liefert 135 kcal und 34,0 g Zucker – rund 11,5 Stück Würfelzucker. Eine Tasse schwarzer Kaffee hat dagegen nur 2 kcal, eine Cola light oder zero 0 kcal. Die Werte sind Durchschnittswerte aus dem Bundeslebensmittelschlüssel (BLS 4.0) des Max Rubner-Instituts, für Energydrinks aus der US-Datenbank FoodData Central. Für ein bestimmtes Produkt ist die Nährwertangabe auf dem Etikett genauer.

Cola, 330 ml: 135 kcal · 34 g Zucker · Kaffee schwarz: 2 kcal je Tasse · WHO-Grenze: unter 50 g freier Zucker am Tag · 1 Würfelzucker: 3 g (Annahme)

Kalorien und Zucker in Getränken je 100 ml und je Portion

Getränk	Gruppe	Kalorien (kcal/100 ml)	Zucker (g/100 ml)	Portion	kcal je Portion	Zucker je Portion (g)	Würfelzucker je Portion (Stück)
Kaffee, schwarz	Heißgetränke	1	0,0	1 Tasse (200 ml)	2	0,0	0,0
Kaffee mit Milch und Zucker	Heißgetränke	10	1,9	1 Tasse (200 ml)	20	3,9	1,5
Espresso	Heißgetränke	2	0,0	1 Espresso (30 ml)	1	0,0	0,0
Cappuccino (Vollmilch)	Heißgetränke	50	3,2	1 Tasse (200 ml)	100	6,4	2,0
Latte macchiato (Vollmilch)	Heißgetränke	50	3,2	1 Glas (300 ml)	150	9,7	3,0
Schwarztee mit Zucker	Heißgetränke	7	1,9	1 Tasse (200 ml)	14	3,7	1,0
Kakao (Schokomilch, gesüßt)	Milchgetränke	78	7,6	1 Becher (250 ml)	195	18,9	6,5
Vollmilch, 3,5 % Fett	Milchgetränke	62	4,0	1 Glas (200 ml)	124	8,1	2,5
Cola	Limonaden	41	10,3	1 Dose (330 ml)	135	34,0	11,5
Cola light / zero	Limonaden	0	0,0	1 Dose (330 ml)	0	0,0	0,0
Cola-Mix mit Orange	Limonaden	36	9,0	1 Flasche (500 ml)	180	45,0	15,0
Orangenlimonade	Limonaden	33	8,4	1 Dose (330 ml)	109	27,6	9,0
Zitronenlimonade	Limonaden	38	9,3	1 Dose (330 ml)	125	30,6	10,0
Tonic Water	Limonaden	41	9,9	1 Glas (200 ml)	82	19,8	6,5
Eistee Zitrone/Pfirsich, gesüßt	Limonaden	25	6,2	1 Flasche (500 ml)	125	31,0	10,5
Energydrink	Limonaden	43	10,2	1 Dose (250 ml)	108	25,5	8,5

Fortsetzung: Kalorien und Zucker in Getränken je 100 ml und je Portion

Getränk	Gruppe	Kalorien (kcal/100 ml)	Zucker (g/100 ml)	Portion	kcal je Portion	Zucker je Portion (g)	Würfelzucker je Portion (Stück)
Energydrink, zuckerfrei	Limonaden	5	0,0	1 Dose (250 ml)	13	0,0	0,0
Isotonisches Sportgetränk	Limonaden	18	4,2	1 Flasche (500 ml)	90	21,0	7,0
Apfelsaft	Säfte und Schorlen	44	9,6	1 Glas (200 ml)	88	19,2	6,5
Orangensaft	Säfte und Schorlen	41	8,5	1 Glas (200 ml)	82	17,0	5,5
Multivitaminsaft	Säfte und Schorlen	48	10,0	1 Glas (200 ml)	96	20,1	6,5
Apfelschorle	Säfte und Schorlen	26	5,6	1 Flasche (500 ml)	130	27,8	9,5
Pils	Bier	38	0,1	1 Flasche (500 ml)	190	0,5	0,0
Pils, alkoholfrei	Bier	18	1,6	1 Flasche (500 ml)	90	8,0	2,5
Hefeweizen	Bier	42	0,1	1 Glas (500 ml)	210	0,4	0,0
Radler	Bier	38	4,7	1 Flasche (500 ml)	190	23,4	8,0
Malzbier, alkoholfrei	Bier	43	8,4	1 Flasche (330 ml)	142	27,6	9,0
Rotwein, trocken	Wein und Sekt	70	0,7	1 Glas (200 ml)	140	1,3	0,5
Weißwein, trocken	Wein und Sekt	64	0,3	1 Glas (200 ml)	128	0,6	0,0
Sekt, trocken	Wein und Sekt	75	2,1	1 Glas (100 ml)	75	2,1	0,5

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel 4.0, Max Rubner-Institut, abgefragt am 17.10.2026; Energydrinks: USDA FoodData Central, SR Legacy (FDC 173210 und 171870), Proben aus den USA. Der BLS nennt Werte je 100 g; hier gleichgesetzt mit 100 ml (Näherung). Zucker = Mono- und Disaccharide gesamt, bei Milchgetränken einschließlich Milchzucker. Würfelzucker: Annahme 3 g je Stück, auf halbe Stücke gerundet. Portionen sind Richtwerte.

Limonaden und Säfte: wie schnell die WHO-Grenzen von 25 g und 50 g Zucker erreicht sind

Getränk	Zucker (g/100 ml)	Portion	Zucker je Portion (g)	Anteil an 50 g je Portion (%)	Menge für 25 g Zucker (ml)	Menge für 50 g Zucker (ml)
Cola	10,3	1 Dose (330 ml)	34,0	68	243	485
Energydrink	10,2	1 Dose (250 ml)	25,5	51	245	490
Multivitaminsaft	10,0	1 Glas (200 ml)	20,1	40	249	499
Tonic Water	9,9	1 Glas (200 ml)	19,8	40	253	506
Apfelsaft	9,6	1 Glas (200 ml)	19,2	38	261	522
Zitronenlimonade	9,3	1 Dose (330 ml)	30,6	61	270	539
Cola-Mix mit Orange	9,0	1 Flasche (500 ml)	45,0	90	278	556
Orangensaft	8,5	1 Glas (200 ml)	17,0	34	294	588
Orangenlimonade	8,4	1 Dose (330 ml)	27,6	55	299	599
Eistee Zitrone/Pfirsich, gesüßt	6,2	1 Flasche (500 ml)	31,0	62	403	806
Apfelschorle	5,6	1 Flasche (500 ml)	27,8	56	450	899
Isotonisches Sportgetränk	4,2	1 Flasche (500 ml)	21,0	42	595	1.190

Berechnet aus der ersten Tabelle. 50 g = 10 % von 2.000 kcal (WHO-Grenze für freie Zucker), 25 g = 5 % (laut WHO mit zusätzlichem Nutzen); 1 g Zucker = 4 kcal. Zucker in Säften zählt laut WHO zu den freien Zuckern.

Bier, Wein und Sekt: wie viele Kalorien aus dem Alkohol stammen

Getränk	Portion	Alkohol je Portion (g)	kcal je Portion	davon aus Alkohol (kcal)	Anteil Alkohol (%)
Pils	1 Flasche (500 ml)	19,4	190	136	71
Hefeweizen	1 Glas (500 ml)	20,9	210	146	70
Radler	1 Flasche (500 ml)	9,7	190	68	36
Rotwein, trocken	1 Glas (200 ml)	18,4	140	129	92
Weißwein, trocken	1 Glas (200 ml)	17,4	128	122	95
Sekt, trocken	1 Glas (100 ml)	9,3	75	65	86

Berechnet aus den BLS-Werten für Ethanol mit 7 kcal je Gramm Alkohol.

Quellen

• Max Rubner-Institut: Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0 – Datenbank und Dokumentation – https://www.blsdb.de/bls
• U.S. Department of Agriculture: FoodData Central (SR Legacy, FDC 173210 und 171870) – https://fdc.nal.usda.gov/
• WHO: Healthy diet – Fact sheet (freie Zucker) – https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

• WHO: Guideline – Sugars intake for adults and children (2015) – https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028

Die Tabelle dient der allgemeinen Orientierung und ersetzt keine ärztliche oder ernährungsfachliche Beratung – etwa bei Diabetes, Übergewicht oder in der Schwangerschaft.