

ΚΡΑΣΙ & ΘΕΡΜΙΔΕΣ



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΜΕ ΜΕΤΡΟ



Οι θερμίδες ποικίλουν από κρασί σε κρασί και ο ακριβής αριθμός των θερμίδων εξαρτάται τόσο από το αλκοόλ όσο και από τη ζάχαρη που περιέχεται το κρασί που επιλέξατε.

Επιπλέον μια ποσότητα θερμίδων προέρχεται από οργανικά οξέα.

Περίπου. 3-5% των συνολικών θερμίδων ανά λίτρο κρασί είναι οργανικά οξέα.



Οι θερμίδες στα αλκοολούχα ποτά, οφείλονται κυρίως στο αλκοόλ που περιέχουν. Για την ακρίβεια, είναι γνωστό πως 1g αλκοόλ περιέχει 7 Kcal.

Κρασιά με υψηλότερο βαθμό αλκοόλ (% abv) έχουν περισσότερες θερμίδες από κρασιά με μικρότερη περιεκτικότητα σε αλκοόλ, για παράδειγμα ένα εμπλουτισμένο κρασί σε αντίθεση με ένα λευκό.

Η περιεκτικότητα σε αλκοόλ ενός συγκεκριμένου κρασιού, λοιπόν, μπορεί να αποτελέσει ένα καλό πρώτο βήμα για να γνωρίσουμε τις θερμίδες που περιέχει.

Τύπος κρασιού



Εάν προσπαθείτε να περιορίσετε την πρόσληψη θερμίδων, προτιμήστε ένα ξηρό κρασί έναντι ενός επιδορπίου.

Τα ξηρά κρασιά έχουν μικρή ποσότητα ζάχαρης ή και καθόλου, ενώ τα επιδόρπια κρασιά μπορεί να έχουν διαφορετικά επίπεδα γλυκύτητας (από μέτρια έως γλυκά).

Το ποσοστό του αλκοόλ εξαρτάται από την ποικιλία των σταφυλιών, το κλίμα της περιοχής, το terroir, κ.λπ.

Πόσες θερμίδες περιέχει ένα ποτήρι ερυθρό κρασί;

kcal



Ερυθρό κρασί με ελαφρύ σώμα 12.5vol% (100 ml)

~85 Kcal

Ερυθρό κρασί με μέτριο σώμα 13vol% (100 ml)

~90 Kcal

Ερυθρό κρασί με γεμάτο σώμα 14vol% (100 ml)

~100 Kcal

Πόσες θερμίδες περιέχει ένα ποτήρι λευκό ή ροζέ κρασί;

kcal



Λευκό ή ροζέ κρασί με ελαφρύ σώμα 11.5vol% (100 ml)

~75 Kcal

Λευκό ή ροζέ κρασί με μέτριο σώμα 13,5vol% (100 ml)

~90 Kcal

Λευκό επιδόρπιο κρασί με γεμάτο σώμα 14vol% (100 ml)

>100 Kcal

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:



www.winemakersofnorthgreece.gr



+ (30) 2310 281617



Πολυτεχνείου 17β, ΤΚ 54626,
Θεσσαλονίκη

