



NATÜRLICHE MILCHEN IM VERGLEICH - NÄHRSTOFFE - ENERGIE

ENERGIE HAUPTNÄHRSTOFFE										
Lebensmittel (je 100 g verzehrbarer Anteil)	Reich an	Kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUF g	Kohlenhydrate		Nicht verwert- bar (Ballast- stoffe) g	Ver- wert- bar g
							Cholesterin mg	Was-ser g		
Milch										
Frauenmilch	E, F, M, V	67	278	1,2	3,7	0,4	7,1	0	87,7	25
Kuhmilch, H- Milch, 3,5 % Fett	E, F, M, V	64	267	3,3	3,5	0,1	4,8	0	87,5	11
H-Milch, fettarm, 1,5 % Fett	E, M, V	47	195	3,4	1,5	0,1	4,9	0	89,3	5
H-Milch, entrahmt	E, M, V	35	144	3,5	0,1	+	4,9	0	90,5	+
Rohmilch, Vorzugsmilch	E, F, M, V	67	279	3,3	3,8	0,2	4,8	0	87,5	12
Trinkmilch, 3,5 % Fett	E, F, M, V	64	267	3,3	3,5	0,1	4,8	0	87,5	11
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	E, M, V	47	195	3,4	1,5	0,1	4,9	0	89,3	5
Trinkmilch, entrahmt	E, M, V	35	144	3,5	0,1	+	4,9	0	90,5	+
Schafmilch	E, F, M, V	97	405	5,3	6,3	0,3	4,7	0	82,7	*
Stutenmilch	E, M, V	47	197	2,2	1,5	*	6,2	0	89,7	*
Ziegenmilch	E, F, M, V	69	289	3,7	3,9	0,1	4,8	0	86,6	11
Sojamilch	E	36	151	3,4	1,5	*	2,2	*	92,4	*

MINERALIEN

	MINERALSTOFFE						
Lebensmittel	Natrium	Kalium	Calcium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluor
(je 100 g verzehrbaren Anteil)	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Milch							
Frauenmilch	15	53	31	15	4	0,1	*
Kuhmilch, H-Milch, 3,5 % Fett	48	157	120	92	12	0,1	0,02
H-Milch, fettarm, 1,5 % Fett	49	161	123	94	12	0,1	0,02
H-Milch, entrahmt	50	163	125	96	12	0,1	0,02
Rohmilch, Vorzugsmilch	48	157	120	92	12	0,1	0,02
Trinkmilch, 3,5 % Fett	48	157	120	92	12	0,1	0,02
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	49	161	123	94	12	0,1	0,02
Trinkmilch, entrahmt	50	163	125	96	12	0,1	0,02
Schafmilch	30	182	183	115	11	0,1	*
Stutenmilch	*	64	110	54	9	0,1	*
Ziegenmilch	42	177	123	103	13	0,1	*
Sojamilch	*	*	21	48	*	0,8	*

VITAMINE

	VITAMINE						
	A (Ret.- Ä.)	E (Toc.- Ä.)	B1 (Thiamin)	B2 (Riboflavin)	Niacin	B6 (Pyri- doxin)	C (Asc.- Säure)
Lebensmittel							
(je 100g verzehrbarer Anteil)	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Milch							
Frauenmilch	57	0,2	0,01	0,04	0,2	0,01	4
Kuhmilch, H- Milch, 3,5 % Fett	31	0,1	0,03	0,18	0,1	0,04	1
H-Milch, fettarm, 1,5 % Fett	13	+	0,03	0,18	0,1	0,04	1
H-Milch, entrahmt	1	+	0,03	0,19	0,1	0,04	1
Rohmilch, Vorzugsmilch	33	0,1	0,04	0,18	0,1	0,05	2
Trinkmilch, 3,5 % Fett	31	0,1	0,03	0,18	0,1	0,05	1
Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett	13	+	0,03	0,18	0,1	0,05	1
Trinkmilch, entrahmt	1	+	0,03	0,19	0,1	0,05	1
Schafmilch	50	*	0,05	0,23	0,5	*	4
Stutenmilch	17	*	0,03	0,03	0,1	0,03	15
Ziegenmilch	73	*	0,05	0,15	0,3	0,03	2
Sojamilch	*	*	0,08	0,03	0,2	*	0

