

## 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			
<b>Milch</b>											
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, enträhmt	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, enträhmt	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 (je 100 g verzehrbarer Anteil)	Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phosphor mg	Magnesium mg	Eisen mg	Fluor mg	
<b>Milch</b>								
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)		
<b>Lebensmittel</b>									
(je 100g verzehrbarer Anteil)	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg		
<b>Milch</b>									
<b>Frauenmilch</b>	57	0,2	0,01	0,04	0,2	0,01	4		
<b>Kuhmilch, H- Milch, 3,5 % Fett</b>	31	0,1	0,03	0,18	0,1	0,04	1		
<b>H-Milch, fettarm, 1,5 % Fett</b>	13	+	0,03	0,18	0,1	0,04	1		
<b>H-Milch, entrahmt</b>	1	+	0,03	0,19	0,1	0,04	1		
<b>Rohmilch, Vorzugsmilch</b>	33	0,1	0,04	0,18	0,1	0,05	2		
<b>Trinkmilch, 3,5 % Fett</b>	31	0,1	0,03	0,18	0,1	0,05	1		
<b>Trinkmilch, fettarm, 1,5 % Fett</b>	13	+	0,03	0,18	0,1	0,05	1		
<b>Trinkmilch, entrahmt</b>	1	+	0,03	0,19	0,1	0,05	1		
<b>Schafmilch</b>	50	*	0,05	0,23	0,5	*	4		
<b>Stutenmilch</b>	17	*	0,03	0,03	0,1	0,03	15		
<b>Ziegenmilch</b>	73	*	0,05	0,15	0,3	0,03	2		
<b>Sojamilch</b>	*	*	0,08	0,03	0,2	*	0		

