

Nährwerttabellen Milch und Milchalternativen

100 ml Kuhmilch mit 3,5% Fettanteil

Energie kcal	64 kcal
Energie kj	267 kj
Eiweiß	3,3 g
Fett gesamt	3,5 g
Kohlenhydrate	4,8 g

100 ml Kuhmilch mit 1,5% Fettanteil

Energie kcal	47 kcal
Energie kj	195 kj
Eiweiß	3,4 g
Fett gesamt	1,5 g
Kohlenhydrate	4,9g

100 ml Kuhmilch mit 0,1% Fettanteil

Energie kcal	35 kcal
Energie kj	146 kj
Eiweiß	3,5 g
Fett gesamt	0,1 g
Kohlenhydrate	4,9 g

100 ml Schafmilch

Energie kcal	97 kcal
Energie kj	405 kj
Eiweiß	5,3 g
Fett gesamt	6,3 g
Kohlenhydrate	4,7 g

100 ml Ziegenmilch

Energie kcal	69 kcal
Energie kj	289 kj
Eiweiß	3,7 g
Fett gesamt	3,9 g
Kohlenhydrate	4,8 g

Milch-Alternativen

100 ml Sojadrink ungesüßt

Energie kcal	53 kcal
Energie kj	223 kj
Eiweiß	3,5 g
Fett gesamt	1,8 g
Kohlenhydrate	5,8 g

100 ml Mandeldrink ungesüßt

Energie kcal	13 kcal
Energie kj	54 kj
Eiweiß	0,4 g
Fett gesamt	1,1 g
Kohlenhydrate	0,1 g

100 ml Kokosnussdrink

(Hinweis: Diesen gibt es wie die anderen Milch-Alternativen in einem 1 Liter Tetrapack. Nicht verwechseln mit Kokosmilch (deutlich kalorien- und fettreicher) und Kokoswasser (kalorien- und fettärmer))

Energie kcal	20 kcal
Energie kj	85 kj
Eiweiß	0,1 g
Fett gesamt	0,9 g
Kohlenhydrate	2,7 g

100 ml Haferdrink ungesüßt

Energie kcal	40 kcal
Energie kj	169 kj
Eiweiß	0,6 g
Fett gesamt	1,4 g
Kohlenhydrate	6,0 g

100 ml Reisdrink ungesüßt

Energie kcal	20 kcal
Energie kj	84 kj
Eiweiß	0,1 g
Fett gesamt	0,8 g
Kohlenhydrate	3,0 g

Hinweis: die Nährwerte können sich von Hersteller zu Hersteller und von Produkt zu Produkt unterscheiden.

Quelle: I.Elmadfa, W. Aign, E. Muskat und D. Fritzsche. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. GU, 2012/2013.