

Nährstoffvergleich von Kuhmilch mit verschiedenen Pflanzendrinks

Nährwertvergleich pro 100 ml	Kuhmilch, Vollmilch (3,5%)	Sojadrink Original (mit Kalziumzusatz)	Reisdrink Original (mit Kalziumzusatz)	Haferdrink Original (mit Kalziumzusatz)	Mandeldrink Original (mit Kalziumzusatz)
Energie (kJ/kcal)	270/65	163/39	185/47	185/4	102/24
Eiweiss (g)	3,2	3	0,1	0,3	0,5
Kohlenhydrate (g)	4,9	2,5	9,5	6,8	3,0
davon Zucker (g)	0	2,5	3,3**	3,3**	3*
davon Laktose(g)	4,9	0	0	0	0
Fett (g)	3,6	1,8	1*	1,5*	1,1
Nahrungsfasern (g)	0	0,5	0	1,4**	0,2
Vitamin B1 (mg)	0,02	0	0	0	0
Vitamin B2 (mg)	0,15	0,21*	0	0	0,21*
Vitamin B12 (µg)	0,12	0,38*	0,38*	0,38*	0,38*
Vitamin D3 (µg)	0,1	0	0	0	0
Vitamin D2 (µg)	0	0,75*	0,75*	0,75*	0,75*
Vitamin E (mg)	0,11	0	0	0	1,8*
Kalzium (mg)	120	120*	120*	120*	120*
Phosphor (mg)	92	100**	68**	71**	68**
Magnesium (mg)	10	38	32	5	4
Eisen (mg)	Spuren	0,29	0,25	0,06	0,13
Zink (mg)	0,4	0,22	0,32	0	<0,04
Natrium (mg)	39	40**	100**	40**	50**
Kalium (mg)	160	91	44	25	18
Jod (µg)	10	0	k.A.	k.A.	k.A.

* = zugesetzt

** teilweise zugesetzt

(Die Angaben zum Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Vollmilch, pasteurisiert, stammen aus der Schweizer Nährwertdatenbank; www.naehrwertdaten.ch)

(Die Angaben zu den Pflanzendrinks stammen aus der Broschüre «Das Alpro Produktsortiment»; www.alpro.com/de)



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

04.03.2016

swissmilk