

## Zusammensetzung und Nährwert von Milch und verschiedenen Pflanzendrinks

Produkt	Energie/kcal	Protein/g	Fett/g	KH/g davon Zucker	Nahrungs- fasern/g	Kalzium/mg	Vitamin D/ $\mu$ g	Vitamin B12/ $\mu$ g	Vitamin B2/ $\mu$ g	Zusammensetzung*	Frei von
Kuhmilch pasteurisiert Vollmilch (3,5 % Milchfett)	270/65	3,2	3,6	4,9 (Laktose bzw. Milchzucker)	0	120	0,09 (Vit. D3)	0,12	0,15	Kuhmilch	Gluten
Kuhmilch pasteurisiert Vollmilch (3,5 % Milchfett) laktosefrei	270/65	3,2	3,6	4,9 (Glukose und Galaktose bzw. Traubenzucker und Schleimzucker)	0	120	0,09 (Vit. D3)	0,12	0,15	Kuhmilch	Gluten, Laktose
Sojaline Drink Nature Bio Migros	180/43	4	2	2 0,8 g Zucker (Glukose bzw. Traubenzucker)	0,5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Sojabohnen (8,5%)	Gluten, Laktose
Sojadrink Bio Alpro	157/38	3,0	1,8	2,3 2,3 g Zucker (diverse Zuckerarten)	0,5	12	0	0	0	Wasser, geschälte Sojabohnen (5,9%), roher Rohrzucker, Meersalz	Gluten, Laktose
Sojadrink Original mit Calcium Alpro	163/39	3,0	1,8	2,5 2,5 g Zucker (diverse Zuckerarten)	0,5	120	0,09 (Vit. D2)	0,38	0,21	Wasser, geschälte Sojabohnen (6%), Zucker, Tricalciumphos- phat, Säureregulator (Mono- kaliumphosphat), Meersalz, Aroma, Stabilisator (Gellan), Vitamine (Riboflavin (B2), B12, D2).	Gluten, Laktose
Hafer Drink Natur Alnatura	168/40	0,6	1,4	6 5,2 g Zucker (Glukose bzw. Traubenzucker)	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Hafervollkorn (11%), Sonnenblumenöl, Meersalz	Laktose
Hafer Drink Calcium Alnatura	168/40	0,6	1,4	6 5,2 g Zucker (Glukose bzw. Traubenzucker)	k.A.	120*	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Hafervollkorn (11%), Sonnenblumenöl, Meeres- rotalge (0,4%), Meersalz	Laktose
Dinkeldrink Natur Alnatura	178/42	0,8	1,5	6,2 5,7 g Zucker (Glukose bzw. Traubenzucker)	0,4	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Dinkelvollkorn (11%), Sonnenblumenöl, Meersalz	Laktose
Reisgetränk Bio Naturaplan, Coop	240/57	0,5	1	11 10 g Zucker (Glukose bzw. Traubenzucker)	0,5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Reismehl (14%), Sonnenblumenöl, Meersalz	Gluten, Laktose
Reis-Drink Calcium Alnatura	212/50	0,1	1,1	9,9 7,4 g Zucker (Glukose bzw. Traubenzucker)	0,1	120*	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Reis (14%), Sonnen- blumenöl, Meeresrotalge (0,4%), Meersalz	Gluten, Laktose
Mandeldrink Natural Provamel	135/33	0,9	3	0,2 g Zucker (Glukose bzw. Traubenzucker)	0,7	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Mandeln (7%), Meersalz	Gluten, Laktose
Haselnussdrink, mit Agavendicksaft gesüsst Provamel	196/47	0,7	3,2	3,6 3,5 g Zucker (Fructose bzw. Fruchtzucker)	0,5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Haselnüsse (5%), Agavendicksaft (4,5%)	Gluten, Laktose

k.A. = keine Angaben vom Hersteller

\* gemäss Hersteller



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

04.03.2016

swissmilk