

# Milch & Milchprodukte:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

| Bezeichnung   | Eiweiß | Kohlen- | Fett | kJ   | kcal | sonst. Infos  |
|---|--------|---------|------|------|------|---------------|
|   |        | hydrate |      |      |      |               |
| Buttermilch   | 4      | 4       | 1    | 172  | 41   | + Calcium     |
| Dickmilch   | 3,5    | 4,5     | 3,5  | 264  | 63   | + Calcium     |
| Joghurt (natur, 3,5 % Fett)                               | 3,9    | 4,6     | 3,8  | 285  | 68   | + Calcium     |
| Joghurt (natur, 1,5 % Fett)                               | 3,6    | 4,7     | 1,6  | 201  | 48   | + Calcium     |
| Kakao (aus Trinkmilch + 1TL<br>Kakaopulver + 1 TL Zucker) | 3,5    | 9       | 3,9  | 343  | 82   | + Calcium     |
| Kakaotrunk  | 3,5    | 10      | 0,5  | 247  | 59   |               |
| Kefir   | 3,2    | 4,6     | 3,5  | 264  | 63   |               |
| Kondensmilch (10 % Fett)                                  | 8,8    | 12,5    | 10,1 | 736  | 176  | + Calcium     |
|   |        |         |      |      |      | + Vitamin B2  |
|   |        |         |      |      |      | + Kalium      |
| Kondensmilch (7,5 % Fett)                                 | 6,5    | 9,7     | 7,6  | 556  | 133  | + Calcium     |
|   |        |         |      |      |      | + Vitamin B2  |
|   |        |         |      |      |      | + Kalium      |
| Kuhmilch (H-, 3,5 % Fett)                                 | 3,2    | 4,7     | 3,5  | 268  | 64   | + Calcium     |
| Kuhmilch (H-, 1,5 % Fett)                                 | 3,3    | 4,7     | 1,5  | 188  | 45   | + Calcium     |
| Kuhmilch (H-, entrahmt)                                   | 3,5    | 4,8     | 0,1  | 142  | 34   | + Calcium     |
| Kuhmilch (Trink-, 3,5% Fett<br>"Vollmilch")               | 3,2    | 4,7     | 3,5  | 268  | 64   | + Calcium     |
| Kuhmilch (Trink-, 1,5 % Fett)                             | 3,3    | 4,7     | 1,5  | 188  | 45   | + Calcium     |
| Muttermilch   | 1,2    | 6,9     | 3,7  | 276  | 66   |               |
| Saure Sahne   | 3      | 4       | 10   | 477  | 114  |               |
| Sauerrahm   | 2,9    | 3,7     | 18   | 787  | 188  |               |
| Schlagsahne (30 % Fett)                                   | 2,4    | 3,4     | 31,7 | 1293 | 309  | - Cholesterin |