

Buttermilch

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

156 kJ / 37 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	90,4 g	Eiweiß ¹	[N: 0,55 g; N x 6,38]	3,5 g
Fett	0,5 g	Eiweiß ²	[N: 0,55 g; N x 6,25]	3,4 g
Kohlenhydrate	4,0 g	Organische Säuren		0,8 g
		Mineralstoffe		0,8 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	57 mg
Kalium	147 mg
Magnesium	16 mg
Calcium	109 mg
Mangan	k. A.
Eisen	100 µg
Kupfer	k. A.
Zink	k. A.
Phosphor	90 mg
Chlorid	100 mg
Fluorid	10 µg
Iodid	k. A.
Selen	1,2 µg

Vitamine

Vitamin A ³	9 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	9 µg
Vitamin D	k. A.
Vitamin E ⁵	20 µg
Vitamin B ₁	34 µg
Vitamin B ₂	160 µg
Nicotinamid	100 µg
Pantothensäure	300 µg
Vitamin B ₆	40 µg
Biotin	1,5 µg
Folsäure	5,0 µg
Vitamin B ₁₂	200 ng
Vitamin C	0,6 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	170 mg
Histidin	100 mg
Isoleucin	220 mg
Leucin	350 mg
Lysin	330 mg
Methionin	84 mg
Phenylalanin	190 mg
Threonin	170 mg
Tryptophan	38 mg
Tyrosin	140 mg
Valin	260 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,0 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	k. A.
Stearinsäure	k. A.
Ölsäure	k. A.
Linolsäure	k. A.
Linolensäure	k. A.
Cholesterin	1,4 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	804 mg
------------	--------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 8 µg

⁴ β-Carotin 9 µg

⁵ Gesamttocopherol 20 µg,
α-Tocopherol 20 µg

Joghurt mind. 3,5% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

292 kJ / 69 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	87,0 g	Eiweiß ¹	[N: 0,61 g; N x 6,38]	3,9 g
Fett	3,8 g	Eiweiß ²	[N: 0,61 g; N x 6,25]	3,8 g
Kohlenhydrate	4,4 g	Organische Säuren		1,0 g
		Mineralstoffe		0,7 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	48 mg
Kalium	157 mg
Magnesium	12 mg
Calcium	120 mg
Mangan	2,5 µg
Eisen	46 µg
Kupfer	10 µg
Zink	450 µg
Phosphor	92 mg
Chlorid	102 mg
Fluorid	14 µg
Iodid	3,5 µg
Selen	1,5 µg

Vitamine

Vitamin A ³	32 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	18 µg
Vitamin D	62 ng
Vitamin E ⁵	87 µg
Vitamin B ₁	37 µg
Vitamin B ₂	180 µg
Nicotinamid	90 µg
Pantothensäure	350 µg
Vitamin B ₆	46 µg
Biotin	3,5 µg
Folsäure	13 µg
Vitamin B ₁₂	420 ng
Vitamin C	1,0 mg
Vitamin K	340 ng

Aminosäuren

Arginin	140 mg
Histidin	100 mg
Isoleucin	240 mg
Leucin	410 mg
Lysin	310 mg
Methionin	100 mg
Phenylalanin	210 mg
Threonin	170 mg
Tryptophan	45 mg
Tyrosin	200 mg
Valin	300 mg

Kohlenhydrate

Lactose	3,2 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	950 mg
Stearinsäure	360 mg
Ölsäure	930 mg
Linolsäure	90 mg
Linolensäure	60 mg
Cholesterin	10 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	1053 mg
------------	---------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 29 µg

⁴ β-Carotin 18 µg

⁵ Gesamttocopherol 87 µg,
α-Tocopherol 87 µg

Joghurt fettarm, mind. 1,5%, höchst. 1,8% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

206 kJ / 49 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	88,9 g	Eiweiß ¹	[N: 0,56 g; N x 6,38]	3,6 g
Fett	1,6 g	Eiweiß ²	[N: 0,56 g; N x 6,25]	3,5 g
Kohlenhydrate	4,5 g	Organische Säuren		1,0 g
		Mineralstoffe		0,8 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	45 mg
Kalium	149 mg
Magnesium	11 mg
Calcium	114 mg
Mangan	2,4 µg
Eisen	44 µg
Kupfer	9 µg
Zink	360 µg
Phosphor	87 mg
Chlorid	96 mg
Fluorid	16 µg
Iodid	3,6 µg
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	14 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	8 µg
Vitamin D	28 ng
Vitamin E ⁵	40 µg
Vitamin B ₁	35 µg
Vitamin B ₂	170 µg
Nicotinamid	86 µg
Pantothensäure	330 µg
Vitamin B ₆	44 µg
Biotin	3,3 µg
Folsäure	13 µg
Vitamin B ₁₂	400 ng
Vitamin C	1,6 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	130 mg
Histidin	95 mg
Isoleucin	220 mg
Leucin	380 mg
Lysin	280 mg
Methionin	92 mg
Phenylalanin	190 mg
Threonin	160 mg
Tryptophan	42 mg
Tyrosin	180 mg
Valin	270 mg

Kohlenhydrate

Lactose	3,3 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	420 mg
Stearinsäure	150 mg
Ölsäure	350 mg
Linolsäure	41 mg
Linolensäure	11 mg
Cholesterin	4,3 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	955 mg
------------	--------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 13 µg

⁴ β-Carotin 8 µg

⁵ Gesamt-tocopherol 40 µg,
α-Tocopherol 40 µg

Joghurt mager, höchst. 0,3% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

155 kJ / 37 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	89,8 g	Eiweiß ¹	[N: 0,54 g; N x 6,38]	3,4 g
Fett	0,1 g	Eiweiß ²	[N: 0,54 g; N x 6,25]	3,4 g
Kohlenhydrate	4,8 g	Organische Säuren		0,9 g
		Mineralstoffe		0,9 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	57 mg
Kalium	187 mg
Magnesium	14 mg
Calcium	143 mg
Mangan	3,0 µg
Eisen	55 µg
Kupfer	12 µg
Zink	450 µg
Phosphor	109 mg
Chlorid	121 mg
Fluorid	20 µg
Iodid	3,8 µg
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	1 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	1 µg
Vitamin D	Spuren
Vitamin E ⁵	2 µg
Vitamin B ₁	38 µg
Vitamin B ₂	180 µg
Nicotinamid	92 µg
Pantothensäure	360 µg
Vitamin B ₆	47 µg
Biotin	3,6 µg
Folsäure	12 µg
Vitamin B ₁₂	430 ng
Vitamin C	1,7 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	160 mg
Histidin	120 mg
Isoleucin	330 mg
Leucin	460 mg
Lysin	350 mg
Methionin	110 mg
Phenylalanin	240 mg
Threonin	180 mg
Tryptophan	50 mg
Tyrosin	220 mg
Valin	340 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,4 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	26 mg
Stearinsäure	10 mg
Ölsäure	24 mg
Linolsäure	0,3 mg
Linolensäure	0,1 mg
Cholesterin	0,3 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	900 mg
------------	--------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 1 µg

⁴ β-Carotin 1 µg

⁵ Gesamttocopherol 2 µg,
α-Tocopherol 2 µg

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

270 kJ / 65 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	87,6 g	Eiweiß ¹ . . . [N: 0,52 g; N x 6,38]	3,3 g
Fett	3,5 g	Eiweiß ² . . . [N: 0,52 g; N x 6,25]	3,2 g
Kohlenhydrate	3,6 g	Organische Säuren	0,7 g
		Mineralstoffe	0,8 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	46 mg
Kalium	160 mg
Magnesium	14 mg
Calcium	120 mg
Mangan	5,0 µg
Eisen	90 µg
Kupfer	12 µg
Zink	360 µg
Phosphor	90 mg
Chlorid	k. A.
Fluorid	13 µg
Iodid	k. A.
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	43 µg
Gesamtcarotinoide	k. A.
Vitamin D	k. A.
Vitamin E ⁴	110 µg
Vitamin B ₁	40 µg
Vitamin B ₂	170 µg
Nicotinamid	90 µg
Pantothensäure	k. A.
Vitamin B ₆	50 µg
Biotin	3,5 µg
Folsäure	5,0 µg
Vitamin B ₁₂	500 ng
Vitamin C	k. A.
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	k. A.
Histidin	k. A.
Isoleucin	k. A.
Leucin	k. A.
Lysin	k. A.
Methionin	k. A.
Phenylalanin	k. A.
Threonin	k. A.
Tryptophan	k. A.
Tyrosin	k. A.
Valin	k. A.

Kohlenhydrate

Lactose	4,1 g
-------------------	-------

Lipide

Palmitinsäure	k. A.
Stearinsäure	k. A.
Ölsäure	k. A.
Linolsäure	k. A.
Linolensäure	k. A.
Cholesterin	9,3 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	700 mg
----------------------	--------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 40 µg

⁴ Gesamttocopherol 110 µg, α-Tocopherol 110 µg

Kondensmilch mind. 7,5% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

550 kJ / 131 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	74,7 g	Eiweiß ¹	[N: 1,02 g; N x 6,38] 6,5 g
Fett	7,6 g	Eiweiß ²	[N: 1,02 g; N x 6,25] 6,4 g
Kohlenhydrate	9,3 g	Organische Säuren	0,3 g
		Mineralstoffe	1,5 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	98 mg
Kalium	322 mg
Magnesium	27 mg
Calcium	242 mg
Mangan	5,1 µg
Eisen	94 µg
Kupfer	21 µg
Zink	780 µg
Phosphor	189 mg
Chlorid	209 mg
Fluorid	35 µg
Iodid	6,7 µg
Selen	1,2 µg

Vitamine

Vitamin A ³	54 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	34 µg
Vitamin D	100 ng
Vitamin E ⁵	170 µg
Vitamin B ₁	67 µg
Vitamin B ₂	370 µg
Nicotinamid	200 µg
Pantothensäure	640 µg
Vitamin B ₆	59 µg
Biotin	6,3 µg
Folsäure	6,0 µg
Vitamin B ₁₂	410 ng
Vitamin C	2,1 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	230 mg
Histidin	170 mg
Isoleucin	450 mg
Leucin	720 mg
Lysin	520 mg
Methionin	170 mg
Phenylalanin	340 mg
Threonin	330 mg
Tryptophan	88 mg
Tyrosin	320 mg
Valin	480 mg

Kohlenhydrate

Lactose	9,3 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	1770 mg
Stearinsäure	832 mg
Ölsäure	1835 mg
Linolsäure	162 mg
Linolensäure	43 mg
Cholesterin	20 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	k. A.
------------	-------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 48 µg

⁴ β-Carotin 34 µg

⁵ Gesamttocopherol 170 µg,
α-Tocopherol 170 µg

Magermilch höchst. 0,3% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

146 kJ / 35 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	90,7 g	Eiweiß ¹	[N: 0,55 g; N x 6,38] 3,5 g
Fett	0,1 g	Eiweiß ²	[N: 0,55 g; N x 6,25] 3,4 g
Kohlenhydrate	4,8 g	Organische Säuren	0,2 g
		Mineralstoffe	0,8 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	53 mg
Kalium	150 mg
Magnesium	14 mg
Calcium	123 mg
Mangan	0,4–6,8 µg
Eisen	120 µg
Kupfer	2 µg
Zink	400 µg
Phosphor	97 mg
Chlorid	100 mg
Fluorid	k. A.
Iodid	3,4 µg
Selen	1,6 µg

Vitamine

Vitamin A ³	2 µg
Gesamtcarotinoide	k. A.
Vitamin D	Spuren
Vitamin E	k. A.
Vitamin B ₁	38 µg
Vitamin B ₂	170 µg
Nicotinamid	95 µg
Pantothensäure	280 µg
Vitamin B ₆	50 µg
Biotin	1,5 µg
Folsäure	5,0 µg
Vitamin B ₁₂	300 ng
Vitamin C	0,2–2,0 mg
Vitamin K	10 ng

Aminosäuren

Arginin	125 mg
Histidin	89 mg
Isoleucin	176 mg
Leucin	393 mg
Lysin	337 mg
Methionin	114 mg
Phenylalanin	179 mg
Threonin	173 mg
Tryptophan	43 mg
Tyrosin	189 mg
Valin	232 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,8 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	19 mg
Stearinsäure	6 mg
Ölsäure	13 mg
Linolsäure	0,8 mg
Linolensäure	0,4 mg
Cholesterin	0,2 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	k. A.
------------	-------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 2 µg

Milch fettarm, mind. 1,5%, höchst. 1,8% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

201 kJ / 47 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	89,3 g	Eiweiß ¹	[N: 0,53 g; N x 6,38]	3,4 g
Fett	1,6 g	Eiweiß ²	[N: 0,53 g; N x 6,25]	3,3 g
Kohlenhydrate	4,8 g	Organische Säuren		0,2 g
		Mineralstoffe		0,7 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	47 mg
Kalium	155 mg
Magnesium	12 mg
Calcium	118 mg
Mangan	2,5 µg
Eisen	45 µg
Kupfer	10 µg
Zink	370 µg
Phosphor	91 mg
Chlorid	101 mg
Fluorid	17 µg
Iodid	3,3 µg
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	14 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	8 µg
Vitamin D	28 ng
Vitamin E ⁵	37 µg
Vitamin B ₁	37 µg
Vitamin B ₂	180 µg
Nicotinamid	90 µg
Pantothensäure	350 µg
Vitamin B ₆	46 µg
Biotin	3,5 µg
Folsäure	4,2 µg
Vitamin B ₁₂	420 ng
Vitamin C	1,7 mg
Vitamin K	200 ng

Aminosäuren

Arginin	122 mg
Histidin	87 mg
Isoleucin	171 mg
Leucin	381 mg
Lysin	328 mg
Methionin	111 mg
Phenylalanin	174 mg
Threonin	168 mg
Tryptophan	42 mg
Tyrosin	184 mg
Valin	226 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,8 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	432 mg
Stearinsäure	143 mg
Ölsäure	305 mg
Linolsäure	19 mg
Linolensäure	10 mg
Cholesterin	4,3 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	k. A.
------------	-------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 13 µg

⁴ β-Carotin 8 µg

⁵ Gesamttocopherol 37 µg,
α-Tocopherol 37 µg

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

276 kJ / 66 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	87,2 g	Eiweiß ¹	[N: 0,50 g; N x 6,38]	3,2 g
Fett	3,8 g	Eiweiß ²	[N: 0,50 g; N x 6,25]	3,1 g
Kohlenhydrate	4,7 g	Organische Säuren		0,2 g
		Mineralstoffe		0,7 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	48 mg
Kalium	157 mg
Magnesium	12 mg
Calcium	120 mg
Mangan	k. A.
Eisen	k. A.
Kupfer	k. A.
Zink	k. A.
Phosphor	92 mg
Chlorid	102 mg
Fluorid	k. A.
Iodid	3,3 µg
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	33 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	18 µg
Vitamin D	88 ng
Vitamin E ⁵	88 µg
Vitamin B ₁	33 µg
Vitamin B ₂	180 µg
Nicotinamid	90 µg
Pantothensäure	350 µg
Vitamin B ₆	41 µg
Biotin	3,5 µg
Folsäure	4,7 µg
Vitamin B ₁₂	380 ng
Vitamin C	1,3 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	117 mg
Histidin	82 mg
Isoleucin	170 mg
Leucin	351 mg
Lysin	289 mg
Methionin	107 mg
Phenylalanin	158 mg
Threonin	148 mg
Tryptophan	41 mg
Tyrosin	167 mg
Valin	195 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,7 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	1019 mg
Stearinsäure	338 mg
Ölsäure	719 mg
Linolsäure	44 mg
Linolensäure	24 mg
Cholesterin	10 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	k. A.
------------	-------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 30 µg

⁴ β-Carotin 18 µg

⁵ Gesamttocopherol 88 µg,
α-Tocopherol 88 µg

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

107 kJ / 25 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	93,4 g	Eiweiß ¹	[N: 0,13 g; N x 6,38]	0,8 g
Fett	0,2 g	Eiweiß ²	[N: 0,13 g; N x 6,25]	0,8 g
Kohlenhydrate	4,7 g	Organische Säuren		0,3 g
		Mineralstoffe		0,6 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	45 mg
Kalium	129 mg
Magnesium	1 mg
Calcium	68 mg
Mangan	k. A.
Eisen	100 µg
Kupfer	k. A.
Zink	50 µg
Phosphor	43 mg
Chlorid	67 mg
Fluorid	k. A.
Iodid	k. A.
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	3 µg
Gesamtcarotinoide	k. A.
Vitamin D	k. A.
Vitamin E	k. A.
Vitamin B ₁	37 µg
Vitamin B ₂	150 µg
Nicotinamid	190 µg
Pantothensäure	340 µg
Vitamin B ₆	42 µg
Biotin	1,4 µg
Folsäure	1,0 µg
Vitamin B ₁₂	200 ng
Vitamin C	0,9 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	27 mg
Histidin	20 mg
Isoleucin	58 mg
Leucin	96 mg
Lysin	79 mg
Methionin	16 mg
Phenylalanin	34 mg
Threonin	70 mg
Tryptophan	17 mg
Tyrosin	32 mg
Valin	62 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,7 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	k. A.
Stearinsäure	k. A.
Ölsäure	k. A.
Linolsäure	k. A.
Linolensäure	k. A.
Cholesterin	0,6 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	130 mg
------------	--------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 3 µg

Sahne Kaffeesahne, Kaffeerahm, mind. 10% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

510 kJ / 123 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	81,7 g	Eiweiß ¹	[N: 0,49 g; N x 6,38]	3,1 g
Fett	10,5 g	Eiweiß ²	[N: 0,49 g; N x 6,25]	3,0 g
Kohlenhydrate	4,0 g	Organische Säuren		k. A.
		Mineralstoffe		0,6 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	40 mg
Kalium	132 mg
Magnesium	11 mg
Calcium	101 mg
Mangan	2,6 µg
Eisen	110 µg
Kupfer	22 µg
Zink	300 µg
Phosphor	85 mg
Chlorid	77 mg
Fluorid	17 µg
Iodid	2,9 µg
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	74 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	50 µg
Vitamin D	820 ng
Vitamin E ⁵	250 µg
Vitamin B ₁	30 µg
Vitamin B ₂	160 µg
Nicotinamid	100 µg
Pantothersäure	80 µg
Vitamin B ₆	35 µg
Biotin	3,4 µg
Folsäure	6,0 µg
Vitamin B ₁₂	400 ng
Vitamin C	1,0 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	110 mg
Histidin	81 mg
Isoleucin	200 mg
Leucin	310 mg
Lysin	240 mg
Methionin	80 mg
Phenylalanin	150 mg
Threonin	140 mg
Tryptophan	44 mg
Tyrosin	150 mg
Valin	220 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,0 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	2740 mg
Stearinsäure	1220 mg
Ölsäure	2615 mg
Linolsäure	200 mg
Linolensäure	115 mg
Cholesterin	28 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	k. A.
------------	-------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 66 µg

⁴ β-Carotin 50 µg

⁵ Gesamttocopherol 250 µg, α-Tocopherol 250 µg

Sahne Schlagsahne, Schlagrahm, mind. 30% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

1268 kJ / 307 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	62,0 g	Eiweiß ¹	[N: 0,37 g; N x 6,38]	2,4 g
Fett	31,7 g	Eiweiß ²	[N: 0,37 g; N x 6,25]	2,3 g
Kohlenhydrate	3,3 g	Organische Säuren		k. A.
		Mineralstoffe		0,5 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	34 mg
Kalium	112 mg
Magnesium	10 mg
Calcium	80 mg
Mangan	1,7 µg
Eisen	30 µg
Kupfer	6 µg
Zink	260 µg
Phosphor	63 mg
Chlorid	69 mg
Fluorid	12 µg
Iodid	2,4 µg
Selen	1,0 µg

Vitamine

Vitamin A ³	339 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	143 µg
Vitamin D	1100 ng
Vitamin E ⁵	712 µg
Vitamin B ₁	25 µg
Vitamin B ₂	150 µg
Nicotinamid	80 µg
Pantothensäure	300 µg
Vitamin B ₆	36 µg
Biotin	3,4 µg
Folsäure	4,0 µg
Vitamin B ₁₂	400 ng
Vitamin C	1,0 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	86 mg
Histidin	66 mg
Isoleucin	140 mg
Leucin	240 mg
Lysin	180 mg
Methionin	62 mg
Phenylalanin	120 mg
Threonin	110 mg
Tryptophan	33 mg
Tyrosin	110 mg
Valin	160 mg

Kohlenhydrate

Lactose	3,3 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	7430 mg
Stearinsäure	3180 mg
Ölsäure	7070 mg
Linolsäure	615 mg
Linolensäure	180 mg
Cholesterin	84 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	k. A.
------------	-------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 322 µg

⁴ β-Carotin 143 µg

⁵ Gesamttocopherol 710 µg,
α-Tocopherol 710 µg

Saure Sahne Sauerrahm

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

781 kJ / 189 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	74,5 g	Eiweiß ¹	[N: 0,44 g; N x 6,38]	2,8 g
Fett	18,0 g	Eiweiß ²	[N: 0,44 g; N x 6,25]	2,7 g
Kohlenhydrate	3,5 g	Organische Säuren		0,7 g
		Mineralstoffe		0,5 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	53 mg
Kalium	144 mg
Magnesium	11 mg
Calcium	100 mg
Mangan	k. A.
Eisen	60 µg
Kupfer	k. A.
Zink	k. A.
Phosphor	80 mg
Chlorid	k. A.
Fluorid	k. A.
Iodid	2,8 µg
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A	k. A.
Gesamtcarotinoide	k. A.
Vitamin D	k. A.
Vitamin E	k. A.
Vitamin B ₁	35 µg
Vitamin B ₂	150 µg
Nicotinamid	67 µg
Pantothensäure	340 µg
Vitamin B ₆	17 µg
Biotin	3,0 µg
Folsäure	7,0 µg
Vitamin B ₁₂	300 ng
Vitamin C	0,9 mg
Vitamin K	k. A.

Aminosäuren

Arginin	k. A.
Histidin	k. A.
Isoleucin	k. A.
Leucin	k. A.
Lysin	k. A.
Methionin	k. A.
Phenylalanin	k. A.
Threonin	k. A.
Tryptophan	k. A.
Tyrosin	k. A.
Valin	k. A.

Kohlenhydrate

Lactose	2,9 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	4250 mg
Stearinsäure	2010 mg
Ölsäure	3980 mg
Linolsäure	334 mg
Linolensäure	186 mg
Cholesterin	48 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	730 mg
------------	--------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

Vollmilch mind. 3,5% Fett

Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

271 kJ / 65 kcal

Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	87,4 g	Eiweiß ¹	[N: 0,53 g; N x 6,38]	3,4 g
Fett	3,6 g	Eiweiß ²	[N: 0,53 g; N x 6,25]	3,3 g
Kohlenhydrate	4,7 g	Organische Säuren		0,2 g
		Mineralstoffe		0,7 g

Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

Mineralstoffe

Natrium	45 mg
Kalium	140 mg
Magnesium	12 mg
Calcium	120 mg
Mangan	2,5 µg
Eisen	60 µg
Kupfer	7 µg
Zink	358 µg
Phosphor	92 mg
Chlorid	102 mg
Fluorid	17 µg
Iodid	2,7 µg
Selen	k. A.

Vitamine

Vitamin A ³	31 µg
Gesamtcarotinoide ⁴	17 µg
Vitamin D	88 ng
Vitamin E ⁵	70 µg
Vitamin B ₁	37 µg
Vitamin B ₂	180 µg
Nicotinamid	90 µg
Pantothensäure	350 µg
Vitamin B ₆	39 µg
Biotin	3,5 µg
Folsäure	5,0 µg
Vitamin B ₁₂	409 ng
Vitamin C	1,7 mg
Vitamin K	500 ng

Aminosäuren

Arginin	122 mg
Histidin	87 mg
Isoleucin	170 mg
Leucin	380 mg
Lysin	327 mg
Methionin	111 mg
Phenylalanin	173 mg
Threonin	167 mg
Tryptophan	42 mg
Tyrosin	183 mg
Valin	225 mg

Kohlenhydrate

Lactose	4,7 g
---------	-------

Lipide

Palmitinsäure	962 mg
Stearinsäure	320 mg
Ölsäure	680 mg
Linolsäure	42 mg
Linolensäure	23 mg
Cholesterin	9,5 mg

Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	k. A.
------------	-------

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

³ Retinol 28 µg

⁴ β-Carotin 17 µg

⁵ Gesamttocopherol 70 µg,
α-Tocopherol 70 µg

Joghurt verschiedener Fettstufen

Energiegehalte der verdaulichen Bestandteile¹ sowie Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

	kJ	kcal	Wasser (g)	Eiweiß (g) ² / Eiweiß (g) ³	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Organische Säuren (mg)	Mineralstoffe (g)	Calcium (mg)	Cholesterin (mg)	Lactose (g)
Joghurt, mind. 3,5% Fett	292	69	87,0	3,9 3,8	3,8	4,4	1050	0,7	120	10	3,2
Joghurt, fettarm, mind. 1,5%, höchst. 1,8% Fett	206	49	88,9	3,6 3,5	1,6	4,5	960	0,8	114	4,3	3,3
Joghurt, mager, höchst. 0,3% Fett	155	37	89,8	3,4 3,4	0,1	4,8	900	0,9	143	0,3	4,4
Fruchtjoghurt, vollfett	415	99	74,4	3,9 3,8	2,6	14,9	k. A.	k. A.	127	7,0	3,1
Fruchtjoghurt, fettarm	339	80	78,9	3,6 3,5	1,3	13,5	k. A.	k. A.	114	3,5	3,1
Fruchtjoghurt, mager	285	67	81,4	3,8 3,7	0,1	12,8	k. A.	k. A.	128	0,3	3,0

¹ Geringe Ballaststoffmengen entsprechend der Fruchtzugabe sind möglich

² Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

³ Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

Kondensmilch mit unterschiedlichem Fett- und Zuckergehalt

Energiegehalte, Hauptbestandteile und wichtige Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

	KJ	kcal	Wasser (g)	Eiweiß (g) ¹ / Eiweiß (g) ²	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Organische Säuren (mg)	Mineralstoffe (g)	Calcium (mg)	Cholesterin (mg)
Kondensmilch, mind. 7,5% Fett	550	131	74,7	6,5 6,4	7,6	9,3	340	1,5	242	20
Kondensmilch, mind. 10% Fett	739	176	66,2	8,8 8,6	10,1	12,5	440	2,0	315	27
Kondensmagermilch, gezuckert	1138	268	29,0	10,0 9,8	0,2	56,7	k. A.	2,3	340	0,5

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

Milchsorten

Energiegehalte, Hauptbestandteile und wichtige Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

	kJ	kcal	Wasser (g)	Eiweiß (g) ¹ / Eiweiß (g) ²	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Organische Säuren (mg)	Mineralstoffe (g)	Calcium (mg)	Cholesterin (mg)	Lactose (g)
Büffelmilch	447	108	81,1	4,0 3,9	8,0	4,9	150	0,7	195	k. A.	4,9
Eselsmilch	174	41	90,4	2,0 2,0	1,0	6,1	k. A.	0,5	110	k. A.	6,1
Kamelmilch	319	76	85,4	5,1 5,0	4,1	4,8	k. A.	0,6	132	k. A.	4,8
Schafmilch	391	94	82,7	5,3 5,2	6,0	4,7	120	0,9	198	k. A.	4,4
Stutenmilch	199	48	89,7	2,2 2,2	1,5	6,2	80	0,4	110	k. A.	6,2
Ziegenmilch	279	66	86,6	3,7 3,6	3,9	4,2	130	0,8	127	11	4,2

¹ Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

² Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

Calcium in Lebensmitteln

Menge in 100 g essbarem Anteil

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
1000 bis 2000 mg	Appenzellerkäse (20% Fett i.Tr.), Emmentalerkäse, Parmesankäse Mohn (trockene Samen)
500 bis < 1000 mg	Appenzellerkäse (50% Fett i.Tr.), Bel Paesekäse, Butterkäse, Camembertkäse (30%, 40%, 45%, 50% Fett i.Tr.), Chesterkäse, Edamerkäse, Edelpilzkäse, Gorgonzolakäse, Goudakäse, Gruyèrekäse, Limburgerkäse, Mozzarellakäse, Provolonekäse, Roquefortkäse, Schmelzkäse (45% Fett i.Tr.), Tilsiterkäse Chia (trockene Samen), Goabohne (trockene Samen), Sesam (trockene Samen)
200 bis < 500 mg	Kondensmagermilch, Kondensmilch Briekäse, Camembertkäse (60% Fett i.Tr.), Fetakäse, Münsterkäse, Ricottakäse, Romadurkäse, Schmelzkäse (60% Fett i.Tr.) Hühnereigelb (Trockeneigelb) Amaranth (Samen) Gartenkresse, Grünkohl, Lupine (trockene Samen), Sojabohnen (trockene Samen) Hagebutte Haselnuss, Mandel (süß) Milchschokolade
100 bis < 200 mg	Büffelmilch, Buttermilch, Eselsmilch, Fruchtojoghurt, Joghurt, Kaffeesahne (mind. 10% Fett), Kamelmilch, Kefir Kuhmilch (fettarme Milch, Magermilch, H-Milch [ultrahoherhitzt], Vollmilch [mind. 3,5% Fett]), Saure Sahne (Sauerrahm), Schafmilch, Stutenmilch, Ziegenmilch Sauermilchkäse, Schichtkäse (20% Fett i.Tr.)

Calcium in Lebensmitteln

Menge in 100 g essbarem Anteil (Fortsetzung)

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
	Hühnerei (Trockenvollei), Hühnereigelb (Flüssigeigelb) Krill (Antarktis), Salzhering, Sprotte Salzstangen Ackerbohne (geschält, trocken), Bohne (Gartenbohne, weiß, trockene Samen), Brunnenkresse, Fenchel (Blatt), Kichererbse (trockene Samen), Leinsamen, Mangold, Mungbohne (trockene Samen), Petersilie (Blatt), Rucola, Schnittlauch, Sojamehl (vollfett), Spinat Feige (getrocknet) Pistazie, Paranuss Kakaopulver
50 bis < 100 mg	Sahne (Schlagrahm, mind. 30% Fett), Süßmolke Frischkäse, Hüttenkäse, Schichtkäse (10%, 40% Fett i.Tr.), Speisequark (20%, 40% Fett i.Tr.) Hühnerei (Trockenvollei), Hühnereiweiß (Trockeneiweiß) Barsch, Brassen, Hering (Ostsee), Karpfen, Kaviar, Klippfisch, Meeräsche, Sardelle, Sardine, Schleie, Scholle, Stockfisch, Stöcker, Zander Auster, Garnele, Hummer, Languste Hafer (entspelzt, ganzes Korn), Hafergrütze, Hafermehl, Knäckebrot, Quinoa, Weizenkleie, Weizenbrot (Weißbrot), Weizentoastbrot

Calcium in Lebensmitteln

Menge in 100 g essbarem Anteil (Fortsetzung)

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
	<p>Artischocke, Augenbohne (trockene Samen), Bärlauch (Blatt), Bleichsellerie, Bohnen (Schnittbohnen, grün), Broccoli, Endivie, Erbse (trockene Samen), Erbsensprossen, Erdnuss (geröstet), Kartoffelchips (ölgeröstet, gesalzen), Kartoffelknödel (gekocht, Trockenprodukt), Kartoffelsuppe (Trockenprodukt), Kohlrabi, Limabohne (trockene Samen), Linse (Tellerlinse, trockene Samen), Meerrettich, Porree, Portulak, Rhabarber, Rote Linse (trockene Samen), Schwarzwurzel, Sellerie (Knolle), Sonnenblume (trockene Samen), Tofu, Urdbohne (trockene Samen), Wirsing</p> <p>Pfifferling (getrocknet)</p> <p>Aprikose (getrocknet), Dattel (getrocknet), Feige, Olive (grün, mariniert), Okra, Tamarinde, Weinbeere (Rosine)</p> <p>Macadamianuss, Pekannuss, Walnuss</p> <p>Hagebuttenmarmelade, Schokolade (milchfrei, mind. 40% Kakaomasse)</p>
20 bis < 50 mg	<p>Bündner-Fleisch, Cervelatwurst, Corned beef (deutsch), Huhn (Herz), Kalbsbratwurst, Knackwurst, Leberwurst (grob), Mortadella, Münchner Weißwurst, Reh (Rücken), Salami, Schwein (Herz), Taube (Durchschnitt, mit Haut u. Knochen), Truthahn (Jungtier, Durchschnitt, mit Haut)</p> <p>Bismarckhering, Brathering, Blauleng, Bückling, Flunder (auch geräuchert), Grenadier, Hecht, Hering (Atlantik), Heringsfilet (in Tomatensoße), Kabeljau, Katfisch, Kliesche, Matjeshering, Meerbarbe, Peterfisch (Heringskönig), Rochen, Rotbarsch (auch geräuchert), Rotzunge, Schellfisch (geräuchert), Seehecht, Seezunge, Thunfisch, Waller</p> <p>Flusskrebs, Miesmuschel, Pilgermuschel, Seeohr, Tintenfisch</p>

Calcium in Lebensmitteln

Menge in 100 g essbarem Anteil (Fortsetzung)

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
	Biskuit Plätzchen, Brötchen, Butterkeks, Dinkel (entspelzt, ganzes Korn), Dinkelmehl (Vollkornmehl), Einkorn (Vollkornmehl), Emmer (Vollkornmehl), Gerste (entspelzt, ganzes Korn), Grahambrot (Weizenschrotbrot), Grünkern, Grünkernmehl, Haferflocken, Kartoffelstärke, Reisstärke, Roggenmehl, Roggen (ganzes Korn), Roggenbrot, Roggenmischbrot, Roggenschrot, Roggenvollkornbrot, Triticale, Weizen (ganzes Korn), Weizenkeime, Weizenmehl (Type 1050, 1700), Weizenmischbrot, Weizenschrot (Type 2000), Weizenvollkornbrot, Zwieback (eifrei)
	Batate (Süßkartoffel), Blumenkohl, Cassave (Knolle), Chicoree, Chinakohl, Erbse (Samen u. Schote, grün), Erdnuss, Feldsalat, Fenchel (Knolle), Kartoffelflocken (Trockenprodukt), Kartoffelknödel (roh, halb u. halb, Trockenprodukt), Kartoffelkroketten (Trockenprodukt), Kartoffelpuffer (Trockenprodukt), Knoblauch, Kohlrübe, Kopfsalat, Kürbis, Möhre, Pastinake, Petersilie (Wurzel), Pommes frites (ungesalzen), Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut (abgetropft), Sojasprossen, Spargel, Taro, Weiße Rübe, Weißkohl, Yamswurzel, Zucchini, Zwiebel
	Steinpilz (getrocknet), Trüffel
	Apfel (getrocknet), Apfelsine (Orange), Brombeere, Brotfrucht, Grapefruit, Himbeere, Holunderbeere (schwarz), Jackfrucht, Johannisbeere (rot, schwarz), Kiwi, Kokosnuss, Mandarine, Opuntie, Papaya, Pfirsich (getrocknet), Pflaume (getrocknet), Rosenapfel, Sanddornbeere, Stachelbeere
	Cashewnuss, Edelkastanie
	Apfelsinenkonfitüre (Orangenkonfitüre)
	Möhrensaft

Calcium in Lebensmitteln

Menge in 100 g essbarem Anteil (Fortsetzung)

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
< 20 mg	<p>Hühnereiweiß (Flüssigeiweiß)</p> <p>Butter (Süß- u. Sauerrahmbutter), Halbfettmargarine, Maiskeimöl (raffiniert), Schweineschmalz</p> <p>Bierschinken, Corned beef (amerikanisch), Dosenwürstchen (Brühwürste), Ente (Durchschnitt), Fasan (Durchschnitt mit Haut, ohne Knochen), Fleischkäse, Fleischwurst, Frankfurter Würstchen, Frühstücksfleisch, Gans (Durchschnitt), Gelatine, Huhn (Brathuhn [Durchschnitt], Brust mit Haut, Leber, Schlegel, Suppenhuhn [Durchschnitt]), Jagdwurst, Kalb (Bries, Brust, Bug, Durchschnitt mit Knochen, Filet, Hals mit Knochen, Haxe mit Knochen, Herz, Keule mit Knochen, Leber, Lunge, Milz, Niere, reines Muskelfleisch, Rückensteak mit Knochen, Zunge), Kaninchen (Durchschnitt, mit Knochen), Leberpastete, Lamm (reines Muskelfleisch), Mettwurst (Braunschweiger), Pferd (Durchschnitt), Reh (Keule), Rind (Brust, Bug, Filet, Herz, Hochrippe, Hüfte, Kamm, Leber, Lende, Lunge, Niere, Oberschale, reines Muskelfleisch, Schwanz), Rotwurst (Blutwurst), Schwein (Bauch, Bug mit Schwarte, Filet, Hintereisbein, Kamm, Kasseler, Kotelett, Leber, Lunge, Milz, Niere, Oberschale, Vordereisbein, Zunge), Schweinebauch, Schweineschinken (gekocht), Schweinespeck, Schweinsbratwurst, Truthahn (ausgewachsenes Tier, Durchschnitt, mit Haut), Wachtel (Durchschnitt, ohne Haut u. Knochen), Wiener Würstchen, Ziege (Durchschnitt)</p> <p>Aal, Alaska-Seelachs, Dorade Royal, Dornhai, Forelle, Heilbutt (schwarz, geräuchert), Heilbutt (weiß), Köhler, Lachs, Lengfisch, Lumb, Makrele, Schellfisch, Schillerlocken, Schwertfisch, Steinbutt, Thunfisch (in Öl)</p> <p>Steckmuschel</p>

Calcium in Lebensmitteln

Menge in 100 g essbarem Anteil (Fortsetzung)

Konzentrationsbereich	Lebensmittel
	Buchweizen (geschältes Korn), Buchweizengrütze, Gerstengraupen, Gerstengrütze, Hirse (geschältes Korn), Mais (ganzes Korn), Maisstärke, Maismehl, Mais-Frühstücksflocken (Cornflakes), Reis, Reismehl, Sorghum, Tapiokastärke, Weizengrieß, Weizenmehl (Type 405, 550, 630, 812)
	Aubergine, Bambussprossen, Gurke, Ingwer, Kartoffel (roh), Kartoffel (gebacken oder gekocht, mit Schale), Linsensprossen, Mungobohnensprossen, Paprikafrüchte, Rote Rübe (Rote Beete), Soja-Milch, Tomate, Topinambur, Zuckermais
	Austernpilz, Champignon (Zucht), Pfifferling, Steinpilz
	Acerola, Ananas, Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Baumtomate, Birne, Cashew-Apfel, Durian, Erdbeere, Granatapfel, Guave, Heidelbeere, Kaki, Karambole, Kirsche, Limette, Litchi, Mammey-Apfel, Mango, Mangostane, Mirabelle, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaume, Preiselbeere, Quitte, Reineclaude, Wasserkastanie, Wassermelone, Weinbeere, Zitrone, Zuckermelone
	Apfelgelee, Aprikosenkonfitüre, Erdbeerkonfitüre, Honig, Johannisbeergelee (rot), Kirschkonfitüre, Zucker (Rohrzucker, Rübenzucker)
	Alkoholfreies Bier, Ananassaft, Apfelsaft, Cola-Getränke, Grapefruitsaft, Himbeersaft (Direktsaft), Himbeersirup, Holunderbeersaft (Direktsaft), Johannisbeernektar (rot oder schwarz), Malzbier (alkoholarm), Mandarinensaft (Direktsaft), Orangensaft, Passionsfruchtsaft (Direktsaft), Pilsener Lagerbier, Rotwein, Sanddornbeerensaft, Sauerkirschsaft (Direktsaft), Sekt, Spinatsaft, Tomatensaft, Traubensaft, Vollbier, Weißbier, Weißwein, Zitronensaft (Direktsaft)