

Nährstoffvergleich von Vollmilch und nicht angereicherten Pflanzendrinks

Nährstoffe pro 100g	Einheit	Vollmilch ⁽¹⁾	Sojadrink ⁽¹⁾	Mandeldrink ⁽²⁾	Haferdrink ⁽²⁾	Reisdrink ⁽¹⁾	Cashewdrink ⁽³⁾
Energie	kcal	68	37	36.3	42.6	52	39
Fett	g	4	2	3.2	1.1	1.1	3.2
Kohlenhydrate	g	4.7	0.7	0,68	7.8	9.9	1.3
Protein	g	3.2	3.6	1,06	< 0,46	0.4	1.3
Wasser	g	87.3	93	94.6	90.5	87.6	n. A.
Vitamin B2	mg	0.21	0.01	0,016	< 0,01	< 0.01	n. A.
Vitamin B12	µg	0.33	0	k. A.	k. A.	0	n. A.
Vitamin D	µg	0.1	0	< 0,25	< 0,25	< 0.3	n. A.
Kalzium	mg	120	12	12	1	5	n. A.
Zink	mg	0.4	0.3	0,11	< 0,05	< 0.1	n. A.

Quellen:

(1) Die Schweizer Nährwertdatenbank. BLV, 2019 <https://naehrwertdaten.ch/de/>

(2) Anses Ciqua. French food composition table, 2020 <https://ciqua.anses.fr/>

(3) Cashewdrink Nature. Alnatura. <https://www.alnatura.de/de-de/produkte/alle-produkte/milch-und-milchersatzprodukte/milchersatz/kokosdrinks-mandeldrinks-und-andere-nuesse/cashewdrink-natur-208838/>