

Zusammensetzung von Buttermilch und Molke

Zusammensetzung	Nährwert in 100 g Buttermilch	Nährwert in 100 g Molke	Zusammensetzung	Nährwert in 100 g Buttermilch	Nährwert in 100 g Molke
Energie (kcal)	38	23	Vitamin A (mg)	0.01	-
(kj)	158	95	Carotin (mg)	-	-
Wasser (g)	91.1	93.9	Vitamin B ₁ (mg)	0.03	0.04
Fett (g)	0.6	0.2	Vitamin B ₂ (mg)	0.16	0.14
Proteine (g)	3.5	0.6	Vitamin B ₆ (mg)	0.04	0.05
Laktose (g)	4.0	4.2	Vitamin B ₁₂ (µg)	0.20	0.15
Ca (g)	0.11	0.10	Niacin (mg)	0.10	0.20
P (g)	0.08	0.05	Folsäure (µg)	9.0	1.0
Mg (mg)	13	15	Pantothensäure (mg)	0.36	0.40
K (g)	0.15	0.14	Biotin(µg)	3.5	3.5
Na (g)	0.06	0.05	Vitamin C (mg)	1.0	1.0
Cl (g)	0.11	0.10	Vitamin D (µg)	0.01	-
Fe (mg)	0.10	0.09	Vitamin E (mg)	0.02	-
Cu (µg)	10	1.8	Milchsäure (g)	0.7	0.5
Mo(µg)	5.0	5.0	Phosphatide (mg)	130	20
Zn(mg)	0.50	0.23	Cholesterin (mg)	2	2
Mn (µg)	3.5	3.0			
I (µg)	5.0	8.0			
F (µg)	20	10			

Quelle: Nährwerttabellen für Milch und Milchprodukte/E.Renner/A.Renz-Schauen.



Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg
Ernährungswissenschaftlerin B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch