

Nährstoffzusammensetzung der Milch

Vollmilch

Zusammensetzung	Gehalt pro 100 g	Gehalt pro Glas von 200 ml
Energie	67 kcal/278 kJ	133 kcal/557 kJ
Wasser	87.2 g	174 g
Fett	3.9 g	7.6 g
Eiweiss	3.3 g	6.6 g
Laktose	4.8 g	9.6 g
Andere Kohlenhydrate	-	-
Kalzium	0.12 g	0.24 g
p	0.10 g	0.20 g
Mg	12 mg	24 mg
K	0.15 g	0.30 g
Na	0.05 g	0.10 g
Cl	0.10 g	0.20 g
Fe	0.05 mg	0,10 mg
Cu	12 µg	24 µg
Mo	5.5 µg	11 µg
Zn	0.36 mg	0,72 mg
Mn	5.0 µg	10 µg
I	7.5 µg	15 µg
F	13 µg	26 µg
Kurz- und mittelkettige Fettsäuren	0.50 g	10 g
Myristinsäure	0.40 g	0.80 g
Palmitinsäure	1.1 g	2.3 g
Stearinsäure	0.46 g	0.92 g
Ölsäure	1.1 g	2.3 g
Linolsäure	0.15 g	0.30 g
Vit. A	0.04 mg	0.08 mg
Carotin	0.02 mg	0.05 mg
Vit. B ₁	0.04 mg	0.08 mg
Vit. B ₂	0.17 mg	0.34 mg
Vit. B ₆	0.05 mg	0.10 mg
Vit. B ₁₂	0.50 µg	1.0 µg
Niacin	0.09 mg	0.18 mg



Folsäure	4.5 µg	9.0 µg
Pantothensäure	0.36 mg	0.72 mg
Biotin	3.5 µg	7.0 µg
Vit. C	1.0 mg	2.0 mg
Vit. D	0.09 µg	0.18 µg
Vit. E	0.12 mg	0.24 mg
Try	0.05 g	0.10 g
Phe+Tyr	0.35	0.70 g
Leu	0.34 g	0.68 g
Ile	0.21 g	0.42 g
Thr	0.17 g	0.34 g
Met+Cys	0.12 g	0.24 g
Lys	0.27 g	0.54 g
Val	0.22 g	0.44 g
Kochsalz	-	-
Milchsäure	-	-
Phosphatide	42 mg	84 mg
Cholesterin	14 mg	28 mg
Ballaststoffe	-	-

Milch-Drink, 2.7 % Milchfett

Zusammensetzung	Gehalt pro 100 g	Gehalt pro Glas von 200 ml
Energie	58 kcal/240 kJ	115 kcal/481 kJ
Wasser	88.3 g	177 g
Fett	2.8 g	5.6 g
Eiweiss	3.4 g	6.8 g
Laktose	4.9 g	9.8 g
Andere Kohlenhydrate	-	-
Kalzium	0.12 g	0.24 g
P	0.10 g	0.20 g
Mg	12 mg	24 mg
K	0.15 g	0.30 g
Na	0.05 g	0.10 g
Cl	0.10 g	0.20 g
Fe	0.05 mg	0.10 mg
Cu	12 µg	24 µg
Mo	5.5 µg	11 µg
Zn	0.37 mg	0.74 mg
Mn	5.0 µg	10 µg
I	7.5 µg	15 µg
F	13 µg	26 µg



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Kurz- und mittelkettige Fettsäuren	0.35 g	0.7 g
Myristinsäure	0.29 g	0.58 g
Palmitinsäure	0.80 g	1.60 g
Stearinsäure	0.32 g	0.64 g
Ölsäure	0.81 g	1.62 g
Linolsäure	0.11 g	0.22 g
Vit. A	0.03 mg	0.06 mg
Carotin	0.02 mg	0.03 mg
Vit. B ₁	0.04 mg	0.08 mg
Vit. B ₂	0.17 mg	0.34 mg
Vit. B ₆	0.05 mg	0.10 mg
Vit. B ₁₂	0.50 µg	1.0 µg
Niacin	0.09 mg	0.18 mg
Folsäure	5.0 µg	10 µg
Pantothensäure	0.37 mg	0.74 mg
Biotin	3.5 µg	7.0 µg
Vit. C	2.0 mg	4.0 mg
Vit. D	0.06 µg	0.12 µg
Vit. E	0.09 mg	0.18 mg
Try	0.05 g	0.10 g
Phe+Tyr	0.36 g	0.72 g
Leu	0.35 g	0.70 g
Ile	0.22 g	0.44 g
Thr	0.18 g	0.36 g
Met+Cys	0.12 g	0.24 g
Lys	0.28 g	0.56 g
Val	0.23 g	0.46 g
Kochsalz	-	-
Milchsäure	-	-
Phosphatide	35 mg	71 mg
Cholesterin	10 mg	20 mg
Ballaststoffe	-	-

Magermilch, 0.1 % Milchfett

Zusammensetzung	Gehalt pro 100 g	Gehalt pro Glas von 200 ml
Energie	35 kcal/144 kJ	69 kcal / 288 kJ
Wasser	90.6 g	181 g
Fett	0.1 g	0.2 g
Eiweiss	3.4 g	6.8 g
Laktose	5.0 g	10.0 g



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Andere Kohlenhydrate	-	-
Kalzium	0.12 g	0.24 g
p	0.10 g	0.20 g
Mg	12 mg	24 mg
K	0.16 g	0.32 g
Na	0.05 g	0.10 g
Cl	0.10 g	0.20 g
Fe	0.05 mg	0.10 mg
Cu	12 µg	24 µg
Mo	5.5 µg	11 µg
Zn	0.37 mg	0.74 mg
Mn	5.0 µg	10 µg
I	7.5 µg	15 µg
F	13 µg	26 µg
Kurz- und mittelkettige Fettsäuren	0.01 g	0.02 g
Myristinsäure	0.01 g	0.02 g
Palmitinsäure	0.03 g	0.06 g
Stearinsäure	0.01 g	0.02 g
Ölsäure	0.03 g	0.06 g
Linolsäure	-	-
Vit. A	-	-
Carotin	-	-
Vit. B ₁	0.04 mg	0.08 mg
Vit. B ₂	0.18 mg	0.36 mg
Vit. B ₆	0.05 mg	0.10 mg
Vit. B ₁₂	0.50 µg	1.0 µg
Niacin	0.09 mg	0.18 mg
Folsäure	4.5 µg	9.0 µg
Pantothensäure	0.37 mg	0.74 mg
Biotin	3.5 µg	7.0 µg
Vit. C	1.0 mg	2.0 mg
Vit. D	-	-
Vit. E	-	-
Try	0.05 g	0.10 g
Phe+Tyr	0.36 g	0.72 g
Leu	0.35 g	0.70 g
Ile	0.22 g	0.44 g
Thr	0.17 g	0.34 g
Met+Cys	0.12 g	0.24 g
Lys	0.28 g	0.56 g
Val	0.23 g	0.46 g
Kochsalz	-	-



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Milchsäure	-	-
Phosphatide	19 mg	38 mg
Cholesterin	1.0 mg	2.0 mg
Ballaststoffe	-	-

Literatur

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