

## Zusammensetzung und Nährwerte von Milch und verschiedenen Pflanzendrinks (pro 100 g)

Produkt (100 g)	Energie (kJ/kcal)	Protein (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Nahrungsfasern (g)	Kalzium (mg)	Vit. D (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. B2 (µg)	Zusammensetzung*	Frei von
Kuhmilch pasteurisiert Vollmilch (3,5 % Milchfett)	270/65	3,2	3,6	4,9 (Laktose bzw. Milchzucker)	0	120	0,09 (Vit. D3)	0,12	0,15	Kuhmilch	Gluten
Kuhmilch pasteurisiert Vollmilch (3,5 % Milchfett) laktosefrei	270/65	3,2	3,6	4,9 (Glukose und Galaktose bzw. Traubenzucker und Schleimzucker)	0	120	0,09 (Vit. D3)	0,12	0,15	Kuhmilch	Gluten, Laktose
Sojalinedrink Nature Bio Migros	180/43	4	2	2 (0,8 g Glukose bzw. Traubenzucker)	0,5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Sojabohnen (8,5%)	Gluten, Laktose
Sojadrink Bio Alpro	157/38	3,0	1,8	2,3 (diverse Zuckerarten)	0,5	12	0	0	0	Wasser, geschälte Sojabohnen (5,9%), roher Rohrzucker, Meersalz	Gluten, Laktose
Sojadrink Original mit Calcium Alpro	163/39	3,0	1,8	2,5 (diverse Zuckerarten)	0,5	120	0,75 (Vit. D2)	0,38	0,21	Wasser, geschälte Sojabohnen (6%), Zucker, Tricalciumphosphat, Säureregulator (Monokaliumphosphat), Meersalz, Aroma, Stabilisator (Gellan), Vitamine (Riboflavin (B2), B12, D2).	Gluten, Laktose
Haferdink Natur Alnatura	168/40	0,6	1,4	6 (5,2 g Glukose bzw. Traubenzucker)	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Hafervollkorn (11%), Sonnenblumenöl, Meersalz	Laktose
Haferdink Calcium Alnatura	168/40	0,6	1,4	6 (5,2 g Glukose bzw. Traubenzucker)	k.A.	120*	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Hafervollkorn (11%), Sonnenblumenöl, Meeresrotalge (0,4%), Meersalz	Laktose
Dinkeldrink Natur Alnatura	178/42	0,8	1,5	6,2 (5,7 g Glukose bzw. Traubenzucker)	0,4	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Dinkelvollkorn (11%), Sonnenblumenöl, Meersalz	Laktose
Reisgetränk Bio Naturaplan, Coop	240/57	0,5	1	11 (10 g Glukose bzw. Traubenzucker)	0,5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Reismehl (14%), Sonnenblumenöl, Meersalz	Gluten, Laktose
Reisdrink Calcium Alnatura	212/50	0,1	1,1	9,9 (7,4 g Glukose bzw. Traubenzucker)	0,1	120*	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Reis (14%), Sonnenblumenöl, Meeresrotalge (0,4%), Meersalz	Gluten, Laktose
Mandeldrink Natural Provamel	135/33	0,9	3	0,2 (Glukose bzw. Traubenzucker)	0,7	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Mandeln (7%), Meersalz	Gluten, Laktose
Haselnussdrink, mit Agavendicksaft gesüsst Provamel	196/47	0,7	3,2	3,6 (3,5 g Fruktose bzw. Fruchtzucker)	0,5	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	Wasser, Haselnüsse (5%), Agavendicksaft (4,5%)	Gluten, Laktose

k.A. = keine Angaben vom Hersteller

\* gemäss Hersteller



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

04.03.2016

swissmilk