

Milch und calciumreiche Alternativen

Hersteller	Produkt-Name	Zutaten	Nährwerte (pro 100 ml)						
			Brennwert	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Cholesterin	Ballaststoffe	Calcium
Alnatura (bio)	Reis Drink Calcium	Wasser, Reis (13%), Sonnenblumenöl, Seealge Lithothamnium (0,6%), Meersalz	202 kJ (48 kcal)	0,1 g	9,6 g	1 g	0 mg	0,8 g	120 mg
Natumi (bio)	Reis + Calcium	Wasser, Reis (13%), Sonnenblumenöl, Seealge Lithothamnium (0,4%), Meersalz	202 kJ (48 kcal)	0,1 g	9,6 g	1 g	0 mg	0,8 g	120 mg
Gut & Günstig (bio)	Soja Reis-Drink	Wasser, Reis (6%), Sojabohnen (5%), Seealge Lithothamnium, Meersalz	184 kJ (44 kcal)	2 g	6,4 g	1,1 g	0 mg	0,4 g	120 mg
AlproSoya	Calcium	Wasser, Sojabohnen (6,4%), roher Rohrzucker, Calciumcarbonat, Säureregulator: Monokaliumphosphat, Meersalz, Vitamine B2 und B12, Stabilisator: Gellan, Aroma	178 kJ (43 kcal)	3,3 g	2,8 g	1,9 g	0 mg	0,6 g	120 mg
AlproSoya	Calcium light	Wasser, Sojabohnen (4%), Fruktose-Glukose-Sirup, Inulin, Calciumcarbonat, Säureregulator: Monokaliumphosphat, Meersalz, Vitamine: C, E, B6, Folsäure und B12, Stabilisator: Gellan, Aroma	121 kJ (29 kcal)	2,1 g	2,1 g	1,2 g	0 mg	1,3 g	140 mg
-	Kuhmilch, 3,5% Fett ¹	-	267 kJ (64 kcal)	3,3 g	4,8 g	3,5 g	11 mg	0 g	120 mg
-	Kuhmilch, 1,5% Fett	-	195 kJ (47 kcal)	3,4 g	4,9 g	1,5 g	5 mg	0 g	123 mg

Ergänze die leeren Zeilen mit weiteren Pflanzendrinks.

¹ Angaben zur Kuhmilch entnommen aus „Die große GU Nährwert- und Kalorientabelle“