

Inhaltsstoffe von Milchalternativen

Milch bzw. Milchalternative	kcal/kJ	Kohlenhydrate in g	Fette in g	Eiweiß in g	Calcium in mg
Vollmilch (Kuh)	65/272	4,7	3,5	3,38	120
Sojadrink	29/121	1,62	0,7	3,46	13
Mandeldrink, Alnatura	36/146	0,5	3,3	1,1	keine Angaben
Haferdrink, Alnatura	39/164	6	1,4	0,6	keine Angaben
Reisdrink, Alnatura	50/209	9,9	1,1	0,5	keine Angaben
Haselnussdrink, Alpro	29/122	3,2	1,6	0,4	125
Kokosdrink, Alnatura	12/51	1,3	0,5	1,7	keine Angaben
Cashewdrink, Alnatura	39/163	1,3	3,2	1,3	keine Angaben
Hanfdrink, Sojade	22/90	0	2,2	0,5	keine Angaben
Lupinendrink, Luve	50/209	7,2	1,5	1,0	120
Erbsendrink, vly	45/187	2,0	3,2	2,0	120