



ZUIVELPRODUCTEN EN CALCIUM- VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

Hoeveelheid per 100 g

	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTEERB. KOOLHYDRATEN	SUIKERS	ZETMEEL	VEZELS	WATER	NATRIUM	KALIUM	CALCIUM	FOSFOR	MAGNESIUM	IJZER	KOPER	ZINK	SELENIUM	VIT. A-ACTIVITEIT	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg	
MELK																																
Chocolademelk, halfvolle	71	297	3.2	1.5	1.1	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	14	11.5	11.3	0.0	0.0	83	50	151	112	90	20	0.4	0.0	0.8	1	15	0.03	0.18	0.44	1	0.0
Chocolademelk, magere	62	258	3.3	0.4	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	11.0	11.0	0.0	0.4	84	45	190	112	96	18	0.2	0.1	0.5	2	1	0.11	0.12	0.70	5	0.0
Chocolademelk, volle	90	380	3.5	2.5	1.1	0.7	0.1	0.0	0.1	0.1	-	8	13.0	11.8	1.2	0.6	81	50	192	118	96	18	0.7	0.0	0.4	1	32	0.03	0.16	0.33	2	0.1
Geconcentreerde melk met plantaardige olie, halfvolle	110	460	6.8	4.3	0.5	1.3	2.5	0.2	2.3	2.3	0.0	5	10.9	10.9	0.0	0.0	77	118	433	235	195	25	0.1	0.0	0.9	3	24	0.07	0.39	0.48	1	0.1
Geconcentreerde melk, halfvolle	113	472	7.4	4.3	2.9	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	14	11.4	11.4	0.0	0.0	75	120	308	211	213	21	0.1	0.0	0.7	3	45	0.05	0.34	0.38	1	0.0
Geconcentreerde melk, magere, gesuikerd	269	1123	10.0	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	-	1	56.7	56.7	0.0	0.0	29	150	450	330	270	33	0.3	0.0	1.2	-	31	0.11	0.51	0.90	5	0.9
Geconcentreerde melk, volle	141	589	7.0	8.0	4.9	2.8	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	26	10.1	10.1	0.0	0.0	73	100	301	256	213	24	0.2	0.0	0.8	-	115	0.06	0.36	0.51	1	0.1
Geconcentreerde melk, volle, gesuikerd	288	1209	7.0	7.5	4.7	3.0	0.2	0.0	0.2	0.2	-	34	48.3	48.3	0.0	0.0	36	110	340	262	205	25	0.1	0.0	1.0	-	115	0.06	0.36	0.50	1	5.4
Geitenmelk	65	270	3.3	3.7	2.5	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	11	4.5	4.5	0.0	0.5	88	54	192	134	156	18	0.1	0.1	0.5	2	50	0.05	0.14	0.08	1	0.3
Karnemelk met vruchten	62	258	2.3	0.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	12.3	12.3	0.0	0.1	84	20	120	-	72	10	0.0	0.0	0.3	1	5	0.03	0.13	0.19	1	0.0
Karnemelk, gesuikerd	58	241	2.3	0.4	0.2	0.1	0.0	-	-	0.0	0.0	1	11.2	11.2	0.0	0.0	85	32	132	100	70	9	0.2	0.0	0.3	-	23	0.07	0.24	0.35	3	-
Karnemelk, niet gesuikerd	33	137	2.8	0.5	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	4.3	4.3	0.0	0.0	91	41	141	115	84	10	0.0	0.0	0.3	1	14	0.04	0.28	0.17	2	0.0
Melk, halfvolle	47	196	3.3	1.6	1.0	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	5	4.8	4.8	0.0	0.0	89	42	165	120	94	10	0.0	0.0	0.5	1	22	0.04	0.18	0.20	2	0.0
Melk, halfvolle, Ca+	47	195	3.3	1.6	1.0	0.5	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	5	4.9	4.9	0.0	0.0	88	53	162	145	99	12	0.0	0.0	0.4	1	90	0.04	0.19	0.45	1	0.1
Melk, halfvolle, gepasteuriseerd	46	192	3.3	1.6	1.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7	4.8	4.8	0.0	0.0	90	37	167	119	95	10	0.0	0.0	0.5	-	23	0.04	0.18	0.40	1	0.0
Melk, halfvolle, gevitamineerd	46	191	3.2	1.6	1.0	0.5	0.1	-	-	-	-	5	4.8	4.8	0.0	0.0	89	50	165	120	91	11	0.0	0.0	0.4	1	67	0.28	0.32	0.20	2	0.0
Melk, halfvolle, gevitamineerd + oligo-elementen	46	190	3.2	1.5	0.9	0.5	0.1	-	-	-	-	7	4.8	4.8	0.0	0.0	90	50	155	100	70	18	1.0	-	1.5	-	100	0.15	0.17	0.30	6	-
Melk, halfvolle, UHT	47	199	3.4	1.6	1.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	6	4.8	4.8	0.0	0.0	89	44	163	120	90	10	0.0	0.0	0.5	1	22	0.04	0.18	0.20	-	0.0
Melk, magere	34	142	3.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	4.9	4.9	0.0	0.0	91	41	162	120	100	10	0.0	0.0	0.4	1	1	0.04	0.18	0.23	2	0.0
Melk, magere, gesteriliseerd	34	142	3.3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2	4.9	4.9	0.0	0.0	91	45	153	114	95	10	0.0	0.0	0.4	-	1	0.03	0.14	0.10	-	-
Melk, magere, UHT	35	145	3.5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.9	4.9	0.0	0.0	90	45	165	120	104	11	0.0	0.0	0.5	1	1	0.04	0.21	0.36	2	0.0
Melk, volle	65	271	3.3	3.6	2.3	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	12	4.8	4.8	0.0	0.0	87	50	159	120	84	10	0.1	0.0	0.4	2	37	0.04	0.17	0.37	1	0.1
Melk, volle, gepasteuriseerd	65	272	3.3	3.6	2.3	1.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	14	4.9	4.9	0.0	0.0	87	43	156	118	84	10	0.0	0.0	0.5	2	41	0.05	0.17	0.74	2	0.1
Melk, volle, gesteriliseerd	65	272	3.3	3.6	2.3	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	11	4.8	4.8	0.0	0.0	88	40	152	114	93	10	0.1	0.0	0.4	<10	33	0.02	0.18	0.18	0	<1.0
Melk, volle, UHT	65	271	3.4	3.6	2.3	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	12	4.8	4.8	0.0	0.0	87	50	162	120	84	10	0.0	0.0	0.4	2	43	0.05	0.17	0.59	1	0.1