



# durchschnittliche Nährwerte für Milch und Milchprodukte



	Energie	Nährstoffe		Cholesterin	Mineralstoff	Vitamine		
	kcal	Eiweiss g	Fett g	Cholesterin mg	Calcium mg	A µg	B1 µg	B2 mg
<b>Milchprodukte (je 100 g)</b>								
Vollmilch, 3,5% Fett	65	3,3	3,6	12	120	28	37	0,18
Milch, 1,5% Fett	48	3,3	1,6	5	118	13	37	0,18
Sauerrahm, 10% Fett	118	3,1	10,0	37	110	110	40	0,19
Schmand, 24% Fett	243	2,7	24,0	75	100	260	30	0,16
Crème fraîche, 30% Fett	292	2,5	30,0	90	80	330	30	0,15
Vollmilchjoghurt, 3,5% Fett	70	3,8	3,7	11	120	29	37	0,18
Fruchtjoghurt, 3,5% Fett	94	2,9	3,1	10	100	k.A.	30	0,15
Joghurt, 1,5% Fett, fettarm	49	3,5	1,6	5	114	13	35	0,17
Magermilchjoghurt	37	3,4	0,1	0,03	143	0,8	38	0,18
Dickmilch, 3,5% Fett	64	3,3	3,5	13	120	40	40	0,17
Reine Buttermilch	37	3,4	0,5	4	109	8	34	0,16
Kefir aus Vollmilch, 3,5% Fett	65	3,2	3,5	k.A.	120	40	40	0,17
Schlagsahne, mind. 30% Fett	308	2,1	31,7	109	80	315	25	0,15
Kondensmilch, 10% Fett	177	8,6	10,1	33	315	64	88	0,48
Butter	754	0,7	83,2	240	13	590	5	0,02
Emmentaler, 45% Fett i. Tr.	403	28,7	29,7	92	1020	320	50	0,34
Bergkäse, 50% Fett i. Tr.	394	27,1	31,6	74	1000	350	50	0,34
Parmesan	396	35,6	25,8	68	1290	340	20	0,62
Butterkäse, 50% Fett i. Tr.	345	21,1	28,8	65	695	280	50	0,35
Gouda, 45% Fett i. Tr.	382	25,5	29,2	114	820	260	30	0,20
Tilsiter, 45% Fett i. Tr.	372	26,3	27,7	95	858	120	60	0,36
Edamer, 30% Fett i. Tr.	266	26,4	16,2	54	800	150	60	0,35
Edelpilzkäse, 50% Fett i. Tr.	371	21,1	29,8	88	526	260	40	0,50
Camembert, 45% Fett i. Tr.	299	21,0	22,3	62	570	330	50	0,60
Camembert, 30% Fett i. Tr.	228	23,5	13,5	38	600	200	50	0,67
Romadur, 20% Fett i. Tr.	190	23,9	9,2	21	448	200	50	0,35
Harzer, Korbkäse	126	30,0	0,7	7	125	60	30	0,36
Mozzarella i. Lake	265	18,7	20,6	46	316	120	40	0,20
Feta, 45% Fett i. Tr.	234	17,0	18,1	45	430	300	40	0,50
Doppelrahmfrischkäse, 60% Fett i. Tr.	353	11,3	31,5	103	79	300	50	0,23
Speisequark, mager	78	13,5	0,3	1	92	2	40	0,30
Schichtkäse, 20% Fett i. Tr.	102	11,9	5,0	14	79	30	50	0,30
Hüttenkäse, 20% Fett i. Tr.	108	12,3	4,3	18	95	17	30	0,25

## Zeichenerklärung:

1g = 1 Gramm

1mg = 1 Milligramm = 1/1000 g

1µg = 1 Mikrogramm = 1/1000 mg

k.A. = keine Angaben

**Je fettärmer** das Milchprodukt, umso weniger Energie aber auch weniger fettlösliche Vitamine enthält es.

Auch Sauermilchprodukte werden meist gut vertragen.

Hart-, Schnitt-, Weich- und Sauermilchkäse sind praktisch lactosefrei.

**Lactoseintoleranz** Milchezuckerunverträglichkeit, die zu Blähungen und Durchfällen führen kann.

über die Herkunft des jeweiligen Milchproduktes. Die Abkürzung BY steht für Bayern.

**Genusstänglichkeitszeichen** Das ovale Kennzeichen auf jeder Milchverpackung informiert

Vermehrung erwünschter Bakterien fördern.

**Prebiotica** sind lösliche Ballaststoffe, die unverdaut in die unteren Darmabschnitte gelangen und dort die

**Probiotica** sind lebende Bakterienkulturen, die mit Nahrung in den Darm gelangen. Das Wachstum erwünschter Bakterien im Darm wird gefördert und unerwünschte Bakterien werden gehemmt.

**Calciumbedarf** eines Erwachsenen: 1000 mg pro Tag

Tatsächlicher Fettgehalt = Fett i. Tr. x 0,3 bei Frischkäse; x 0,5 bei Weichkäse; x 0,6 bei Schnittkäse; x 0,7 bei Hartkäse

**Fett i. Tr.** = Fettgehalt in der Trockenmasse

**Je härter** der Käse, umso mehr Calcium steckt drin.

Landes-  
vereinigung  
der Bayerischen  
Milchwirtschaft  
Kaiser-Ludwig-Platz 2  
80336 München



# Milch und Käse

Erährungsdaten auf einen Blick