

Voedingswaarde melk en melkvervangers

Gemiddeld (per 100 ml)	Halfvolle melk	Sojadrink	Rijstdrink	Amandel-drink	Haverdrink	Kokos-drink	Hazelnoot-drink
Energie	46,0 g	38,0	55,1	20,1	46,3	44,0	46,7
Verzadigde vetten	1,0 g	0,3	0,2	0,1	0,2	1,4	0,2
Onverzadigde vetten	0,5 g	1,6	1,0	1,2	0,9	0,2	1,9
Suikers	4,7 g	1,4	6,1	1,1	4,1	4,1	2,3
Vezels	0,0 g	0,5	0,2	0,3	0,7	0,3	1,2
Eiwitten	3,4 g	3,3	0,3	0,5	0,6	0,2	0,5
Zout	0,11 g	0,10	0,09	0,12	0,10	0,11	0,07
Calcium	123,0 mg	73,0	45,0	77,6	60,0	0	0
Vitamine B2	0,45 mg	0,05	0	0,11	0,04	0	0
Vitamine B12	0,45 µg	0,13	0,14	0,25	0,09	0	0
Vitamine D	0 µg	0,19	0,28	0,44	0,19	0	0

Vergelijkbaar of beter:



Minder goed:



Veel minder goed:

