



ZUIVELPRODUCTEN

Hoeveelheid per 100 g

MELK

	ENERGIE	ENERGIE	EIWITTEN	VETTEN	VERZADIGDE VETZUREN	ENKELV. ONV. VETZUREN	MEERV. ONV. VETZUREN	OMEGA-3-VETZUREN	OMEGA-6-VETZUREN	LINOLZUUR	TRANSVETZUREN	CHOLESTEROL	VERTREB. 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	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg	
Chocolademelk, halfvolle	72	301	3.0	1.5	1.0	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	14	11.5	11.4	0.1	0.1	82	43	151	114	90	20	0.4	0.0	0.8	1	15	0.03	0.18	0.44	1	0.0
Chocolademelk, magere	61	257	3.2	0.4	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	11.2	11.2	0.1	0.4	-	45	190	112	96	18	0.2	0.1	0.5	2	1	0.11	0.12	0.70	5	0.0
Chocolademelk, volle	78	327	3.4	1.8	1.1	0.7	0.1	0.0	0.1	0.1	-	8	12.1	11.8	0.3	0.6	84	50	192	118	96	18	0.7	0.0	0.4	1	32	0.03	0.16	0.33	2	0.1
Geconcentreerde melk, halfvolle	123	513	7.3	5.4	0.6	1.8	3.4	0.0	3.4	3.4	0.0	2	11.3	11.3	0.0	0.0	0	100	393	237	207	24	0.1	0.0	0.9	3	23	0.07	0.39	0.18	1	0.1
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	138	576	7.0	7.9	4.9	2.8	0.2	-	-	0.2	-	25	9.7	9.7	0.0	0.0	74	100	270	252	205	25	0.2	0.0	0.8	-	115	0.06	0.36	0.51	1	0.1
Geconcentreerde melk, volle, gesuikerd	328	1371	8.1	8.7	5.5	3.0	0.2	0.0	0.2	0.2	-	34	54.3	54.3	0.0	0.0	27	140	340	262	205	25	0.1	0.0	1.0	-	115	0.06	0.36	0.50	1	5.4
Geitenmelk	62	259	3.0	3.6	2.6	0.9	0.1	0.0	0.1	0.1	-	11	4.6	4.6	0.0	0.0	88	46	187	115	100	14	0.1	0.0	0.4	1	50	0.05	0.14	0.08	1	0.3
Karnemelk met vruchten	62	260	2.3	0.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	12.4	12.4	0.0	0.2	83	40	120	100	72	10	0.0	0.0	0.3	1	5	0.03	0.13	0.19	1	0.0
Karnemelk, gesuikerd	58	242	2.3	0.4	0.2	0.1	0.0	-	-	0.0	0.0	1	11.2	11.2	0.0	0.0	88	64	132	100	70	9	0.2	0.0	0.3	-	23	0.07	0.24	0.35	3	-
Karnemelk, niet gesuikerd	33	140	2.7	0.5	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	4.5	4.5	0.0	0.0	91	42	141	115	84	10	0.0	0.0	0.3	1	14	0.04	0.28	0.17	2	0.0
Melk, halfvolle	46	194	3.3	1.6	1.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6	4.8	4.8	0.0	0.0	89	37	162	119	93	10	0.0	0.0	0.5	1	22	0.04	0.18	0.27	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	194	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	45	193	3.2	1.6	1.0	0.5	0.1	-	-	-	-	5	4.8	4.8	0.0	0.0	88	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, Na-	45	187	3.2	1.5	0.9	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5	4.6	4.6	0.0	0.0	88	3	290	116	98	11	0.0	-	0.3	-	18	0.02	0.05	0.48	3	0.0
Melk, halfvolle, UHT	46	195	3.3	1.6	1.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	6	4.8	4.8	0.0	0.0	89	42	163	121	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	42	159	116	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	110	95	10	0.0	0.0	0.4	-	1	0.03	0.14	0.10	-	-
Melk, magere, UHT	34	142	3.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	4.9	4.9	0.0	0.0	91	43	165	119	104	11	0.0	0.0	0.5	1	1	0.04	0.21	0.36	2	0.0
Melk, volle	63	265	3.3	3.5	2.2	1.0	0.1	0.0	0.1	0.1	-	11	4.7	4.7	0.0	0.0	87	44	156	118	88	10	0.2	0.0	0.5	5	36	0.04	0.17	0.47	1	0.4
Melk, volle, gepasteuriseerd	65	269	3.3	3.6	2.4	1.1	0.1	0.0	0.1	0.1	-	14	4.8	4.8	0.0	0.0	88	37	156	117	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	-	11	4.8	4.8	0.0	0.0	86	39	152	114	93	10	0.3	0.0	0.4	10	33	0.02	0.18	0.28	0	1.0
Melk, volle, UHT	65	270	3.3	3.6	2.3	1.0	0.1	0.0	0.1	0.1	-	12	4.8	4.8	0.0	0.0	88	43	162	120	84	10	0.0	0.0	0.4	2	43	0.05	0.17	0.59	1	0.1