

3. ZUIVELPRODUCTEN



	Energie	Energie	Eiwitten	Vetten	Verzadigde vetten	Enkelv. onv. vetten	Meerv. onv. vetten	Linolzuur	Cholesterol	Verteevb. Koolhydraten	Suikers	Zetmeel	Vezels	Water	Natrium	Kalium	Calcium	Fosfor	Magnesium	Ijzer	Koper	Zink	Vit. A-activiteit	Vit. B1	Vit. B2	Vit. C	
Hoeveelheid per 100 g	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg		
MELK																											
Chocolademelk, halfvolle	79	328	3,2	1,6	0,8	0,5	0,1	0,0	14	12,9	12,9	0,0	0,0	82	45	151	111	90	20	0,4	0,0	0,8	20	0,04	0,18	0	
Chocolademelk, magere	64	269	3,5	0,3	0,0	0,3	0,0	0,0	2	12,0	12,0	0,0	0,0	85	39	204	107	97	16	0,5	0,1	0,5	0	0,03	0,16	1	
Chocolademelk, volle	87	366	3,6	2,4	1,8	0,8	0,1	0,1	6	12,9	12,9	0,0	0,0	83	51	158	122	99	18	0,3	0,1	0,5	10	0,03	0,15	1	
Geconc.melk,mager,gesuikerd	269	1123	10,0	0,2	-	-	-	-	-	56,7	-	-	0,0	29	180	500	340	270	38	0,3	0,0	1,2	4	0,12	0,41	2	
Geconc.melk,volle,gesuikerd	328	1372	8,1	8,7	5,5	3,0	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	1	
Geconcentreerde melk, volle	136	566	7,0	7,5	0,9	1,7	4,9	2,4	13	10,0	10,0	0,0	0,0	76	90	330	230	160	28	0,2	0,0	0,8	58	0,07	0,36	1	
Geitenmelk	64	269	3,0	3,8	2,5	1,0	0,2	-	11	4,5	4,5	0,0	0,0	88	46	187	115	100	14	0,1	0,0	0,4	50	0,05	0,14	1	
Karnemelk, gesuikerd	53	221	2,3	0,3	0,2	0,1	0,0	0,0	1	10,2	10,2	0,0	0,0	88	64	132	100	70	9	0,1	0,0	0,3	23	0,07	0,24	3	
Karnemelk, niet gesuikerd	32	133	2,5	0,4	0,3	0,1	0,0	0,0	1	4,5	4,5	0,0	0,0	91	70	152	110	75	10	0,0	0,0	0,3	14	0,04	0,28	2	
Melk, halfvolle	47	195	3,4	1,5	0,9	0,3	0,0	0,0	5	4,8	4,8	0,0	0,0	90	39	160	116	93	10	0,0	0,0	0,5	14	0,03	0,17	2	
Melk, halfvolle, Ca+	47	196	3,3	1,6	1,0	0,5	0,1	0,1	5	4,9	4,9	0,0	0,0	90	53	162	145	99	12	0,0	0,0	0,4	90	0,04	0,19	1	
Melk, halfvolle, gevitamineerd	46	192	3,3	1,5	0,9	0,5	0,1	0,0	5	4,8	4,8	0,0	0,0	90	50	155	125	70	10	0,1	-	-	50	0,05	0,15	2	
Melk, halfvolle, Na-	45	188	3,2	1,5	0,9	0,5	0,0	0,1	5	4,7	4,7	0,0	0,0	90	3	290	120	100	10	0,0	-	0,3	15	0,04	0,18	1	
Melk, kwartvol	39	161	3,5	0,6	0,3	0,2	0,0	0,0	2	4,8	4,6	0,0	-	91	48	147	118	88	12	0,0	0,0	0,4	0	0,04	0,18	2	
Melk, magere	37	154	3,9	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	2	5,1	5,1	0,0	0,0	91	48	163	135	99	13	0,0	0,0	0,4	0	0,04	0,22	2	
Melk, volle	66	274	3,7	3,7	2,3	0,9	0,1	0,1	-	4,3	4,3	0,0	0,0	88	44	159	118	99	11	0,0	0,0	0,7	30	0,03	0,17	2	
Melk, volle, gesteriliseerd	65	273	3,4	3,6	2,4	0,8	0,1	0,1	-	4,8	-	-	0,0	88	40	157	110	92	10	0,1	0,0	0,4	33	0,02	0,18	0	
Melk, volle, UHT	65	271	3,3	3,7	2,3	0,8	0,1	0,1	-	4,7	4,7	0,0	0,0	88	37	159	118	92	10	0,0	0,0	0,4	33	0,03	0,18	1	
Melk,halfv.,vit+ ,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	6	
Melkpoeder, magere	349	1460	35,0	1,0	0,6	0,3	0,0	0,0	20	50,0	50,0	0,0	0,0	4	500	1500	1250	900	110	0,5	0,0	4,1	12	0,35	1,80	0	
Melkpoeder, volle	513	2143	26,0	26,3	15,2	8,0	0,7	0,4	80	39,4	39,4	0,0	0,0	4	400	1250	1000	700	110	0,5	0,2	2,3	300	0,28	1,30	0	
Moedermelk	67	275	1,3	3,7	1,5	1,5	0,5	0,4	24	6,8	6,8	0,0	0,0	88	17	51	32	14	3	0,0	0,1	0,3	53	0,02	0,04	4	