

Milch und calciumreiche Alternativen

| Hersteller | Produkt-Name | Zutaten | Nährwerte (pro 100 ml) | | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|---|------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Brennwert | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett | Cholesterin | Ballaststoffe | Calcium |
| Alnatura (bio) | Reis Drink Calcium | Wasser, Reis (13%), Sonnenblumenöl, Seealge Lithothamnium (0,6%), Meersalz | 202 kJ (48 kcal) | 0,1 g | 9,6 g | 1 g | 0 mg | 0,8 g | 120 mg |
| Natumi (bio) | Reis + Calcium | Wasser, Reis (13%), Sonnenblumenöl, Seealge Lithothamnium (0,4%), Meersalz | 202 kJ (48 kcal) | 0,1 g | 9,6 g | 1 g | 0 mg | 0,8 g | 120 mg |
| Gut & Günstig (bio) | Soja Reis-Drink | Wasser, Reis (6%), Sojabohnen (5%), Seealge Lithothamnium, Meersalz | 184 kJ (44 kcal) | 2 g | 6,4 g | 1,1 g | 0 mg | 0,4 g | 120 mg |
| AlproSoya | Calcium | Wasser, Sojabohnen (6,4%), roher Rohrzucker, Calciumcarbonat, Säureregulator: Monokaliumphosphat, Meersalz, Vitamine B2 und B12, Stabilisator: Gellan, Aroma | 178 kJ (43 kcal) | 3,3 g | 2,8 g | 1,9 g | 0 mg | 0,6 g | 120 mg |
| AlproSoya | Calcium light | Wasser, Sojabohnen (4%), Fruktose-Glukose-Sirup, Inulin, Calciumcarbonat, Säureregulator: Monokaliumphosphat, Meersalz, Vitamine: C, E, B6, Folsäure und B12, Stabilisator: Gellan, Aroma | 121 kJ (29 kcal) | 2,1 g | 2,1 g | 1,2 g | 0 mg | 1,3 g | 140 mg |
| - | Kuhmilch, 3,5% Fett ¹ | - | 267 kJ (64 kcal) | 3,3 g | 4,8 g | 3,5 g | 11 mg | 0 g | 120 mg |
| - | Kuhmilch, 1,5% Fett | - | 195 kJ (47 kcal) | 3,4 g | 4,9 g | 1,5 g | 5 mg | 0 g | 123 mg |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Ergänze die leeren Zeilen mit weiteren Pflanzendrinks.

¹ Angaben zur Kuhmilch entnommen aus „Die große GU Nährwert- und Kalorientabelle“