

Vitamine

<u>Vitamine in 100g Milch</u>	<u>Muttermilch</u>	<u>Schafmilch</u>	<u>Ziegenmilch</u>	<u>Kuhmilch</u>
Vitamin A (ug)	53	65	50	37
B-Karotin (ug)	24	15	35	21
B1 (Thiamin) (ug)	15	75	49	42
B2 (Riboflavin) (ug)	37	430	120	172
B6 (Pyridoxin) (ug)	10	75	50	48
B12 (Kobalamin) (ug)	0,03	0,6	0,07	0,04
B13 (Orotsäure) (mg)	2,9	48	2,6	7,9
Niacin (ug)	170	540	270	92
Folsäure (ug)	4,3	5,4	1,03	5,3
Pantothensäure (ug)	210	455	344	330
Vitamin C (mg)	4,7	4,5	2,1	1,8
Vitamin E (ug)	540	1600	-	880
Vitamin F (mg)	-	47,2	-	11,3
Vitamin H (ug)	0,7	8,5	3,9	3,6
Vitamin PP (mg)	-	4,5	-	0,87
Vitamin K (ug)	1,5	-	-	3,0
Fett (%)	3,45	7,5	1,3	3,7
<i>gesättigte Fettsäuren (%)</i>	<i>47,1</i>	<i>21,0</i>	<i>--</i>	<i>67,4</i>
<i>Ungesättigte Fettsäuren (%)</i>	<i>52,9</i>	<i>79</i>	<i>--</i>	<i>32,6</i>
Eiweiss %	1,2	5,6	3,2	3,2

Nächste Seite →

Mineralstoffe

<u>Mineralstoffe in mg</u>	<u>Muttermilch</u>	<u>Schafmilch</u>	<u>Ziegenmilch</u>	<u>Kuhmilch</u>
Kalium	52	190	180	150
Calcium	31	190	130	121
Natrium	15	77,7	34	47
Magnesium	3,7	17,5	15	12
Chlor	42	76	130	103
Phosphor	14,5	135	103	95
Schwefel	14	-	22	32

Spurenelemente

<u>Spurenelemente in ug</u>	<u>Muttermilch</u>	<u>Schafmilch</u>	<u>Ziegenmilch</u>	<u>Kuhmilch</u>
Fluor	5	-	-	12,5
Eisen	66	85	65	53
Jod	8	-	-	7,5
Kupfer	38	95	35	12
Mangan	2	160	9	5
Zink	243	500	350	360