

# Joghurt fettarm, mind. 1,5%, höchst. 1,8% Fett

## Energiegehalt in 100 g essbarem Anteil

206 kJ / 49 kcal

## Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

Wasser	88,9 g	Eiweiß <sup>1</sup>	[N: 0,56 g; N x 6,38]	3,6 g
Fett	1,6 g	Eiweiß <sup>2</sup>	[N: 0,56 g; N x 6,25]	3,5 g
Kohlenhydrate	4,5 g	Organische Säuren		1,0 g
		Mineralstoffe		0,8 g

## Einzelne Inhaltsstoffe in 100 g essbarem Anteil

### Mineralstoffe

Natrium	45 mg
Kalium	149 mg
Magnesium	11 mg
Calcium	114 mg
Mangan	2,4 µg
Eisen	44 µg
Kupfer	9 µg
Zink	360 µg
Phosphor	87 mg
Chlorid	96 mg
Fluorid	16 µg
Iodid	3,6 µg
Selen	k. A.

### Vitamine

Vitamin A <sup>3</sup>	14 µg
Gesamtcarotinoide <sup>4</sup>	8 µg
Vitamin D	28 ng
Vitamin E <sup>5</sup>	40 µg
Vitamin B <sub>1</sub>	35 µg
Vitamin B <sub>2</sub>	170 µg
Nicotinamid	86 µg
Pantothensäure	330 µg
Vitamin B <sub>6</sub>	44 µg
Biotin	3,3 µg
Folsäure	13 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	400 ng
Vitamin C	1,6 mg
Vitamin K	k. A.

### Aminosäuren

Arginin	130 mg
Histidin	95 mg
Isoleucin	220 mg
Leucin	380 mg
Lysin	280 mg
Methionin	92 mg
Phenylalanin	190 mg
Threonin	160 mg
Tryptophan	42 mg
Tyrosin	180 mg
Valin	270 mg

### Kohlenhydrate

Lactose	3,3 g
---------	-------

### Lipide

Palmitinsäure	420 mg
Stearinsäure	150 mg
Ölsäure	350 mg
Linolsäure	41 mg
Linolensäure	11 mg
Cholesterin	4,3 mg

### Sonstige Inhaltsstoffe

Milchsäure	955 mg
------------	--------

<sup>1</sup> Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

<sup>2</sup> Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]

<sup>3</sup> Retinol 13 µg

<sup>4</sup> β-Carotin 8 µg

<sup>5</sup> Gesamttocopherol 40 µg,  
α-Tocopherol 40 µg