

Joghurt verschiedener Fettstufen

Energiegehalte der verdaulichen Bestandteile¹ sowie Hauptbestandteile in 100 g essbarem Anteil

	kJ	kcal	Wasser (g)	Eiweiß (g) ² / Eiweiß (g) ³	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Organische Säuren (mg)	Mineralstoffe (g)	Calcium (mg)	Cholesterin (mg)	Lactose (g)
Joghurt, mind. 3,5% Fett	292	69	87,0	3,9 3,8	3,8	4,4	1050	0,7	120	10	3,2
Joghurt, fettarm, mind. 1,5%, höchst. 1,8% Fett	206	49	88,9	3,6 3,5	1,6	4,5	960	0,8	114	4,3	3,3
Joghurt, mager, höchst. 0,3% Fett	155	37	89,8	3,4 3,4	0,1	4,8	900	0,9	143	0,3	4,4
Fruchtjoghurt, vollfett	415	99	74,4	3,9 3,8	2,6	14,9	k. A.	k. A.	127	7,0	3,1
Fruchtjoghurt, fettarm	339	80	78,9	3,6 3,5	1,3	13,5	k. A.	k. A.	114	3,5	3,1
Fruchtjoghurt, mager	285	67	81,4	3,8 3,7	0,1	12,8	k. A.	k. A.	128	0,3	3,0

¹ Geringe Ballaststoffmengen entsprechend der Fruchtzugabe sind möglich

² Eiweißgehalt berechnet mit dem spezifischen Faktor

³ Eiweißgehalt gemäß der EU-Verordnung [3]