

Milch und Milchprodukte

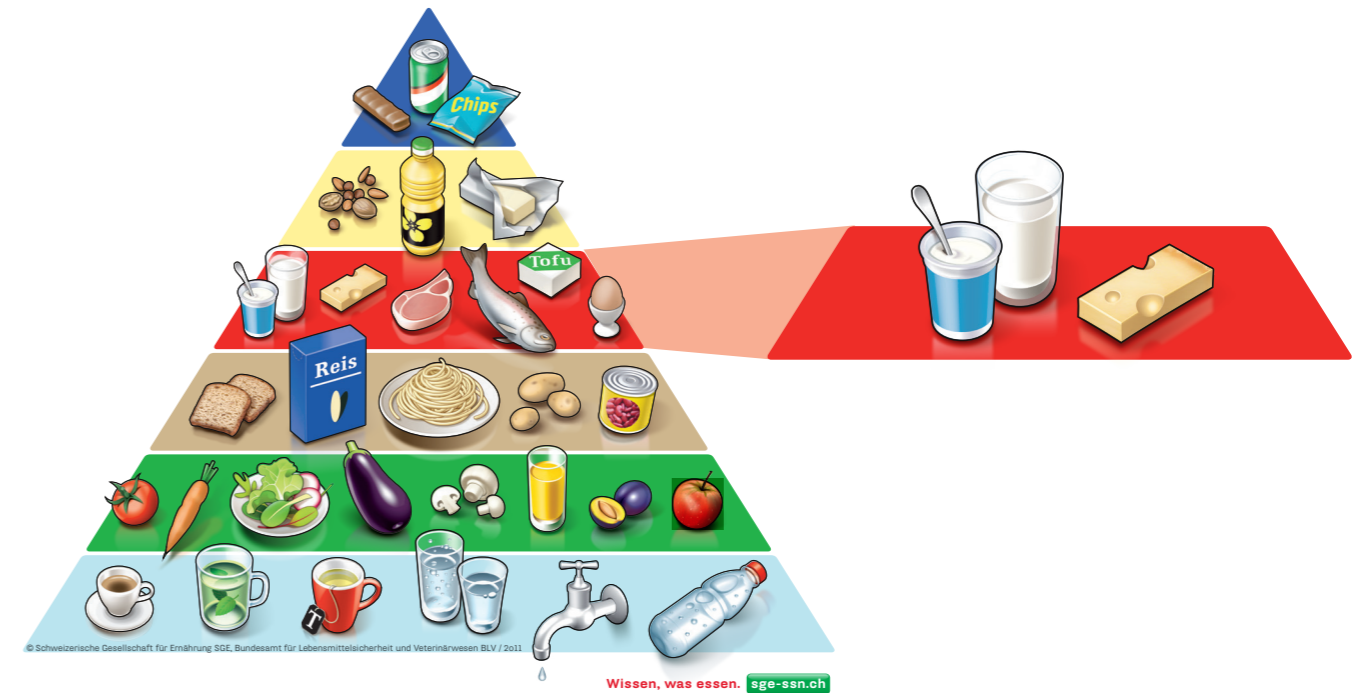
Täglich 3 Portionen Milch bzw. Milchprodukte. 1 Portion entspricht: 2 dl Milch oder 150-200 g Joghurt/ Quark/ Hüttenkäse/ andere Milchprodukte oder 30 g Hart-/ Halbhartkäse oder 60 g Weichkäse.

Milch und Milchprodukte sind reich an hochwertigem Protein, einem wichtigen Baustoff für den Körper (z. B. Muskeln, Immunsystem). Ausserdem enthalten sie Calcium, das insbesondere für Knochen und Zähne benötigt wird.

Der Fett- und Zuckergehalt und somit auch der Energiegehalt ist je nach Produkt (vollfett oder teilentrahmt, gezuckert oder nature) sehr unterschiedlich.

Vergleichsweise fettarm sind z. B. teilentrahmte Milch, teilentrahmter Joghurt, Magerquark, Buttermilch, Hüttenkäse.

Fruchtjoghurt/-quark, Milchmodgetränke und Milchdesserts (Flan, Pudding) aus dem Handel enthalten häufig sehr viel zugesetzten Zucker. Zuckerarme und zugleich leckere Alternativen sind Milchprodukte, die selbst mit frischen Früchten vermischt oder gemixt werden, z.B. Milchshake oder Joghurt nature mit Beeren, Pfirsich, Birne ...



Nährstoffgehalte verschiedener Milchprodukte im Vergleich (Angaben je Portion)

	Energie (kcal)	Fett (g)	Eiweiss (g)	Calcium (mg)
2 dl Vollmilch	140	8,0	6,6	240
2 dl Trinkmilch	120	5,6	6,4	240
2 dl Magermilch	70	0,1	6,8	260
180 g Joghurt nature (teilentrahmt)	126	6,5	7,2	252
180 g Erdbeerjoghurt	194	4,9	6,3	198
200 g Magerquark	130	0,4	21,6	220
200 g Halbfettquark	200	10	19,2	200
200 g Rahmquark	370	31,2	14,0	186
200 g Hüttenkäse	210	9,0	25,4	138
200 g Blanc battu	90	0,2	15,2	154
30 g Hart-/Halbhartkäse	120	9,6	8,1	273
60 g Weichkäse	195	16,4	11,6	264

QUELLE: SCHWEIZER NÄHRWERTDATENBANK, VERSION 5.2, WWW.NAEHRWERTDATEN.CH