

Übersicht über die verschiedenen Milcharten (AMA)

Nährstoffe	pro 100 g	Muttermilch	Ziegenmilch	Kuhmilch roh	Schafmilch
Energie	kJ	288	281	279	403
Energie	kcal	69	67	67	97
Eiweiß	g	1,1	3,6	3,3	5,2
Fett	g	4	3,9	3,8	6,3
Kohlenhydrate	g	7	4,2	4,7	4,7
Vitamin A	µg	69	74	35	51
Vitamin B2	µg	38	150	180	230
Vitamin B12	ng	50	70	420	510
Vitamin D	ng	73	250	74	k. A.
Folsäure	µg	8	0,8	6,7	k. A.
Kalzium	mg	29	127	120	183
Magnesium	mg	3,1	11	12	11
Phosphor	mg	15	109	92	115
Zink	µg	132	242	380	415
Laktose	g	7	4,2	4,7	4,7
Cholesterin	mg	25	11	12	k. A.