



**Wasser** ca. 87%

wasserlösliche Vitamine:  
B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure

**Vitamine**  
fettlöslich: A, D, E

**Fett** ca. 3,8%

kommt als **Fettkügelchen** vor. Die kurz- und mittelkettigen Fettsäuren sind leicht verdaulich.

**Laktose** 3,5 – 5,5%

– Kohlenhydrat der Milch  
– Sehr geringe Süßkraft

**Mineralstoffe**  
– Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium  
– Jod, Fluorid

**hochwertiges Eiweiß** ca. 3,4%

– 80% Caseine  
– Ca. 20% Molkenproteine

**Wichtige Kalziumquelle:**  
Mit Kalzium werden **Knochen** und **Zähne** aufgebaut. Der Körper braucht Kalzium regelmäßig und in ausreichender Menge.

Aus **100 g Milcheiweiß** kann der menschliche Organismus **86 g eigenes Eiweiß** aufbauen.