



Nährwertangaben Milch & Quark

Diers-Milch

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	284 kJ / 68 kcal
Fett	3,8 g
Kohlenhydrate	4,8 g
davon Zucker	4,8 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,1 g

Schoko-Milch

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	375 kJ / 89 kcal
Fett	3,8 g
Kohlenhydrate	9,9 g
davon Zucker	9,8 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,1 g

Naturquark

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	642 kJ / 154 kcal
Fett	10,9 g
Kohlenhydrate	4,5 g
davon Zucker	4,5 g
Eiweiß	8,3 g
Salz	0,1 g

Kräutergarten

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	527 kJ / 126 kcal
Fett	8,4 g
Kohlenhydrate	5,2 g
davon Zucker	5,2 g
Eiweiß	6,5 g
Salz	0,8 g

Oldenburger Stippmelk

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	515 kJ / 123 kcal
Fett	7,1 g
Kohlenhydrate	8,5 g
davon Zucker	8,5 g
Eiweiß	5,5 g
Salz	0,1 g

Obsttraum

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	545 kJ / 130 kcal
Fett	6,3 g
Kohlenhydrate	12,6 g
davon Zucker	12,6 g
Eiweiß	5,0 g
Salz	0,1 g



Nährwertangaben Joghurt

Joghurt Ananas-Kokos

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	430 kJ / 102 kcal
Fett	3,9 g
Kohlenhydrate	13,2 g
davon Zucker	12,2 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Apfel-Kiwi

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	394 kJ / 94 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,7 g
davon Zucker	12,2 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Bircher-Müsli

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	422 kJ / 100 kcal
Fett	3,8 g
Kohlenhydrate	12,8 g
davon Zucker	11,4 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	0,1 g

Joghurt Birne-Banane

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	407 kJ / 97 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	13,4 g
davon Zucker	12,8 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Bratapfel

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	416 kJ / 99 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	13,9 g
davon Zucker	13,4 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g

Joghurt Erdbeere

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	380 kJ / 90 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	11,8 g
davon Zucker	11,3 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g

Joghurt Heidelbeer

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	398 kJ / 95 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,9 g
davon Zucker	12,4 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Kaktus-Limone

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	397 kJ / 95 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,8 g
davon Zucker	12,4 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g



Joghurt Kirsch

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	373 kJ / 89 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	11,5 g
davon Zucker	10,8 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g

Joghurt Mango

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	405 kJ / 97 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	13,5 g
davon Zucker	12,7 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Natur

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	288 kJ / 69 kcal
Fett	3,8 g
Kohlenhydrate	4,4 g
davon Zucker	4,4 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,1 g

Joghurt Nuss-Schoko

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	450 kJ / 107 kcal
Fett	3,9 g
Kohlenhydrate	13,7 g
davon Zucker	12,7 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	0,1 g

Joghurt Obstgarten

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	393 kJ / 93 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,6 g
davon Zucker	12,0 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Orange-Pfirsich

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	391 kJ / 93 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,4 g
davon Zucker	12,0 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g

Joghurt Pfirsich-Maracuja

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	385 kJ / 92 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,0 g
davon Zucker	11,6 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Stracciatella

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	457 kJ / 109 kcal
Fett	4,6 g
Kohlenhydrate	13,0 g
davon Zucker	12,1 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g



Joghurt Tiramisu

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	425 kJ / 101 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	14,3 g
davon Zucker	13,7 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,1 g

Joghurt Vanille

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	386 kJ / 92 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,3 g
davon Zucker	11,6 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g

Joghurt Zitrone

100 g enthalten durchschnittlich	
Brennwert	384 kJ / 91 kcal
Fett	3,2 g
Kohlenhydrate	12,1 g
davon Zucker	11,7 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,1 g