

JÄMFÖRELSE - NÄRINGSINNEHÅLL

Mängd: 100 gram	Mellanmjölk	Hasselnöts- dryck	Havredryck	Kokosdryck	Mandeldryck	Risdryck	Sojadryck	Rekommenderat dagligt intag*
Energi	48 kcal	29 kcal	44 kcal	239 kcal	24 kcal	47 kcal	44 kcal	-
Protein	3,5 g	0,3 g	1,1 g	2,3 g	0,5 g	0,1 g	3,1 g	-
Fett	1,5 g	1,6 g	1,6 g	24,0 g	1,1 g	1,0 g	2,4 g	-
Kolhydrater	5,0 g	3,1 g	5,8 g	3,5 g	3,0 g	9,5 g	2,5 g	-
Vatten	89,3 g	90 g	90,5 g	68 g	90 g	85 g	90,1 g	-
Vitamin D	0,47 µg	0,75 µg	0,5 µg	0,0 µg	0,75 µg	0,75 µg	0 µg	10 µg
Vitamin B12	0,42 µg	0,38 µg	0,1 µg	0,0 µg	0,38 µg	0,38 µg	0,5 µg	2,0 µg
Kalcium	117 mg	120 mg	120 mg	16 mg	120 mg	120 mg	89 mg	800 g

Källa: Livsmedelsverkets databas och uppgifter från tillverkare.

* för en vuxen person.