

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
Vollmilch, 3,6% Fett	250 ml	412 kcal	1 BE
Magermilch, 0,5% Fett	250 ml	212 kcal	1 BE
Kondensmilch, ungez., 7,5% Fett	120 ml	192 kcal	1 BE
Kondensmilch, ungez., 10% Fett	100 ml	175 kcal	1 BE
Buttermilch	300 ml	375 kcal	1 BE
Sauermilch	250 ml	400 kcal	1 BE
Joghurt, 3,6% Fett	250 ml	425 kcal	1 BE
Joghurt, 1% Fett	250 ml	300 kcal	1 BE
Kefir	250 ml	400 kcal	1 BE