

营 养 对 比

牛奶以及其他替代饮品

1杯含量的营养数据 (8盎司即227克):

类型 ¹	牛奶 (全脂)	牛奶 (2%乳脂)	牛奶 (1%乳脂)	牛奶 (脱脂)	豆浆	杏仁奶 (原味)	米奶 (未加糖)	椰奶
卡路里	149	122	102	83	104	60	113	552
蛋白质(克)	7.7	8.1	8.2	8.3	6.3	1	0.7	5.5
脂肪总量(克)	7.9	4.8	2.4	0.2	3.6	2.5	2.3	57.2
钙(毫克)	276	293	305	299	299	450	283	38
维生素D (国际单位)	120	98	98	98	104	150	101	0
钾 (毫克)	322	344	366	382	296	0	65	631
镁 (毫克)	24	27	27	27	36	16	26	89
维生素A (国际单位)	395	251	115	37	450	500	499	0
糖(克)	12.32	12.5	12.7	12.5	8.87	7	12.7	8

1- 营养信息获取自美国农业部 (USDA) 营养数据库



Look for the Seal

California Milk Advisory Board