

Kalorientabelle Milch und Sahne (PDF)

Kalorien, Protein, Kohlenhydrate und Fett von 5 Lebensmitteln, pro Portion und pro 100 g.

Stand: Oktober 2026

Lebensmittel	Pro Portion		Pro 100 g			
	Portion	Kalorien	Kalorien	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Fett (g)
Buttermilch	1 Glas, 250 ml (255 g)	102	40	3.3	4.8	1.1
Half and Half	1 EL (15 g)	20	131	3.1	4.3	11.5
Kefir	1 Tasse (244 g)	127	52	3.6	7.5	1
Schlagsahne	1 EL (15 g)	51	340	2.8	2.8	36.1
Vollmilch	1 Glas, 250 ml (254 g)	155	61	3.2	4.8	3.3

Quelle: USDA FoodData Central, SR Legacy und FNDDS (gemeinfrei). Die Werte pro 100 g sind USDA-Angaben; Portionswerte sind nach Gewicht umgerechnet. Interaktive Tabellen und Nährwertetiketten: <https://nutritionfactlabel.com/de/nutrition-database/milk-and-cream/>