

Kuhmilch und pflanzliche Milchalternativen – worauf achten?



- Die DGE empfiehlt Milch und Milchprodukte – für Erwachsene täglich etwa 2 Portionen.
- Sie sind gesundheitsfördernd und liefern u. a. Calcium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂.



- Die DGE befürwortet pflanzliche Milchalternativen, wenn weniger oder mehr Milch(-produkte) verzehrt werden als empfohlen.
- Calcium, Jod, Vitamin B₂ und B₁₂ sollten zugesetzt sein oder aus anderen Quellen stammen.
- Die Zutatenliste informiert über zugesetzte Nährstoffe, Zucker, Zusatzstoffe und Allergene.