

A clear glass filled with white milk, set against a light blue background. The glass is positioned on the left side of the page, with the milk level reaching about three-quarters of the way up. The lighting is soft, creating a slight shadow on the surface below the glass.

South African  
Milk

Nutrient Composition of

**Milk**

MILK PRODUCTS Per 100g	Unit	Evaporated milk (full)	Evaporated milk (lite)	Condensed milk sweetened	Whey powder
Moisture	g	75.1 <sup>3</sup>	77.2 <sup>3</sup>	26.2 <sup>2</sup>	2.85 <sup>2</sup>
Energy (Gross)	kJ	605 <sup>3</sup>	487 <sup>3</sup>	1413 <sup>2</sup>	1545 <sup>2</sup>
Energy (Calculated)	kJ	534 <sup>3</sup>	426 <sup>3</sup>	1385 <sup>2</sup>	1541 <sup>2</sup>
Protein (N x 6.38)	g	6.74 <sup>3</sup>	7.05 <sup>3</sup>	6.39 <sup>2</sup>	12.7 <sup>2</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	10.0 <sup>4</sup>	11.4 <sup>4</sup>	54.4 <sup>4</sup>	74.5 <sup>4</sup>
Lactose	g	9.38 <sup>3</sup>	11.2 <sup>3</sup>	7.25 <sup>2</sup>	71.0 <sup>2</sup>
Total Fat	g	6.94 <sup>3</sup>	3.37 <sup>3</sup>	7.88 <sup>2</sup>	1.01 <sup>2</sup>
Total Saturated	g	4.53 <sup>7</sup>	1.87 <sup>7</sup>	4.78 <sup>7</sup>	0.635 <sup>7</sup>
4:0	mg	195 <sup>4</sup>	5 <sup>4</sup>	282 <sup>4</sup>	59 <sup>4</sup>
6:0	mg	134 <sup>4</sup>	4 <sup>4</sup>	167 <sup>4</sup>	9 <sup>4</sup>
8:0	mg	54 <sup>4</sup>	1 <sup>4</sup>	97 <sup>4</sup>	10 <sup>4</sup>
10:0	mg	223 <sup>3</sup>	91.0 <sup>3</sup>	176 <sup>2</sup>	18 <sup>4</sup>
12:0	mg	245 <sup>3</sup>	93.1 <sup>3</sup>	209 <sup>2</sup>	12 <sup>4</sup>
14:0	mg	792 <sup>3</sup>	316 <sup>3</sup>	711 <sup>2</sup>	104 <sup>4</sup>
16:0	mg	2059 <sup>3</sup>	942 <sup>3</sup>	2034 <sup>2</sup>	326 <sup>4</sup>
18:0	mg	826 <sup>3</sup>	416 <sup>3</sup>	1105 <sup>2</sup>	97 <sup>4</sup>
20:0	mg	-	-	0 <sup>6</sup>	-
Total Mono-unsaturated	g	1.60 <sup>3</sup>	0.933 <sup>3</sup>	1.95 <sup>2</sup>	0.284 <sup>7</sup>
14:1	mg	56.1 <sup>3</sup>	23.7 <sup>3</sup>	55.0 <sup>2</sup>	-
16:1	mg	38.2 <sup>3</sup>	22.3 <sup>3</sup>	57.9 <sup>2</sup>	33 <sup>4</sup>
18:1	mg	1507 <sup>3</sup>	887 <sup>3</sup>	1835 <sup>2</sup>	251 <sup>4</sup>
Total Poly-unsaturated	g	0.112 <sup>3</sup>	0.0599 <sup>3</sup>	0.172 <sup>2</sup>	0.034 <sup>7</sup>
18:2	mg	95.0 <sup>3</sup>	52.8 <sup>3</sup>	142 <sup>2</sup>	25 <sup>4</sup>
18:3	mg	16.8 <sup>3</sup>	7.12 <sup>3</sup>	29.8 <sup>2</sup>	9 <sup>4</sup>
Cholesterol	mg	26.6 <sup>3</sup>	17.4 <sup>3</sup>	23 <sup>2</sup>	6 <sup>4</sup>
<b>Minerals</b>					
Calcium	mg	265 <sup>3</sup>	270 <sup>3</sup>	287 <sup>2</sup>	567 <sup>2</sup>
Iron	mg	0.311 <sup>3</sup>	0.439 <sup>3</sup>	0.818 <sup>2</sup>	1.29 <sup>2</sup>
Magnesium	mg	23.0 <sup>3</sup>	24.4 <sup>3</sup>	28.1 <sup>2</sup>	111 <sup>2</sup>
Phosphorus	mg	233 <sup>3</sup>	255 <sup>3</sup>	246 <sup>2</sup>	553 <sup>2</sup>
Potassium	mg	253 <sup>3</sup>	276 <sup>3</sup>	374 <sup>2</sup>	2112 <sup>2</sup>
Sodium	mg	106 <sup>3</sup>	118 <sup>3</sup>	521 <sup>2</sup>	315 <sup>2</sup>
Zinc	mg	0.964 <sup>3</sup>	0.994 <sup>3</sup>	2.33 <sup>2</sup>	0.363 <sup>2</sup>
Copper	mg	0.0407 <sup>3</sup>	0.0360 <sup>3</sup>	0.104 <sup>2</sup>	0.0983 <sup>2</sup>
Manganese	µg	35.2 <sup>3</sup>	35.3 <sup>3</sup>	46.5 <sup>2</sup>	150 <sup>2</sup>
Chloride	mg	194 <sup>3</sup>	224 <sup>3</sup>	192 <sup>2</sup>	1590 <sup>2</sup>
Selenium	µg	2.3 <sup>4</sup>	2.5 <sup>4</sup>	14.8 <sup>4</sup>	27.2 <sup>4</sup>
Iodine	µg	11 <sup>5</sup>	-	74 <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>
Fluorine	µg	△8.5 <sup>4</sup>	△8.5 <sup>4</sup>	101 <sup>6</sup>	-
Boron	µg	89 <sup>6</sup>	-	108 <sup>6</sup>	-
Chromium	µg	10 <sup>6</sup>	-	10 <sup>6</sup>	-
<b>Vitamins</b>					
Retinol	µg	76.0 <sup>3</sup>	55.2 <sup>3</sup>	83.8 <sup>2</sup>	0.363 <sup>2</sup>
Beta carotene	µg	12 <sup>4</sup>	0 <sup>4</sup>	14 <sup>4</sup>	2 <sup>4</sup>
Vitamin B1	mg	0.0240 <sup>3</sup>	0.0257 <sup>3</sup>	0.090 <sup>4</sup>	1.55 <sup>2</sup>
Vitamin B2	mg	0.341 <sup>3</sup>	0.348 <sup>3</sup>	0.416 <sup>4</sup>	0.000311 <sup>2</sup>
Vitamin B3	mg	0.194 <sup>4</sup>	0.174 <sup>4</sup>	0.210 <sup>4</sup>	1.26 <sup>4</sup>
Vitamin B6	mg	0.050 <sup>4</sup>	0.055 <sup>4</sup>	0.051 <sup>4</sup>	0.584 <sup>4</sup>
Folic acid	µg	*8 <sup>4</sup>	*9 <sup>4</sup>	*11 <sup>4</sup>	*12 <sup>4</sup>
Vitamin B12	µg	0.16 <sup>4</sup>	0.24 <sup>4</sup>	0.44 <sup>4</sup>	2.37 <sup>4</sup>
Biotin	µg	4.0 <sup>5</sup>	-	3.9 <sup>5</sup>	4.3 <sup>5</sup>
Vitamin C	mg	1.9 <sup>4</sup>	1.2 <sup>4</sup>	2.6 <sup>4</sup>	1.5 <sup>4</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	0.09 <sup>5</sup>	2 <sup>4</sup>	5.40 <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>
Vitamin E	µg	207 <sup>3</sup>	126 <sup>3</sup>	645 <sup>2</sup>	20 <sup>4</sup>
<b>Amino Acids</b>					
Total (Calculated)	g	6.00 <sup>7</sup>	6.12 <sup>7</sup>	7.66 <sup>7</sup>	13.2 <sup>7</sup>
Arginine	mg	260 <sup>3</sup>	275 <sup>3</sup>	304 <sup>2</sup>	299 <sup>2</sup>
Serine	mg	315 <sup>3</sup>	348 <sup>3</sup>	428 <sup>2</sup>	782 <sup>2</sup>
Aspartic acid	mg	448 <sup>3</sup>	446 <sup>3</sup>	518 <sup>2</sup>	1562 <sup>2</sup>
Glutamic acid	mg	1026 <sup>3</sup>	1035 <sup>3</sup>	1396 <sup>2</sup>	2370 <sup>2</sup>
Threonine	mg	272 <sup>3</sup>	277 <sup>3</sup>	330 <sup>2</sup>	1062 <sup>2</sup>
Glycine	mg	122 <sup>3</sup>	126 <sup>3</sup>	150 <sup>2</sup>	282 <sup>2</sup>
Alanine	mg	208 <sup>3</sup>	214 <sup>3</sup>	249 <sup>2</sup>	636 <sup>2</sup>
Tyrosine	mg	354 <sup>3</sup>	344 <sup>3</sup>	392 <sup>2</sup>	313 <sup>2</sup>
Proline	mg	496 <sup>3</sup>	506 <sup>3</sup>	681 <sup>2</sup>	764 <sup>2</sup>
Methionine	mg	201 <sup>3</sup>	207 <sup>3</sup>	238 <sup>2</sup>	284 <sup>2</sup>
Valine	mg	371 <sup>3</sup>	384 <sup>3</sup>	425 <sup>2</sup>	648 <sup>2</sup>
Phenylalanine	mg	285 <sup>3</sup>	296 <sup>3</sup>	350 <sup>2</sup>	385 <sup>2</sup>
Isoleucine	mg	315 <sup>3</sup>	332 <sup>3</sup>	322 <sup>2</sup>	629 <sup>2</sup>
Leucine	mg	473 <sup>3</sup>	471 <sup>3</sup>	728 <sup>2</sup>	1233 <sup>2</sup>
Histidine	mg	289 <sup>3</sup>	291 <sup>3</sup>	331 <sup>2</sup>	348 <sup>2</sup>
Lysine	mg	400 <sup>3</sup>	399 <sup>3</sup>	656 <sup>2</sup>	1065 <sup>2</sup>
Tryptophane	mg	86.0 <sup>3</sup>	91.1 <sup>3</sup>	105 <sup>2</sup>	207 <sup>2</sup>
Cystine	mg	80.0 <sup>3</sup>	78.4 <sup>3</sup>	62.2 <sup>2</sup>	328 <sup>2</sup>

FULL CREAM MILK Per 100g	Unit	Fresh	UHT	Sterilised	□Milk powder recon- stituted	Com- mercial flavoured	Goat milk
Moisture	g	88.0 <sup>1</sup>	88.0 <sup>1</sup>	87.6 <sup>5</sup>	88.4 <sup>4</sup>	82.3 <sup>4</sup>	89.0 <sup>3</sup>
Energy (Gross)	kJ	293 <sup>1</sup>	281 <sup>1</sup>	—	—	349 <sup>4</sup>	255 <sup>3</sup>
Energy (Calculated)	kJ	260 <sup>1</sup>	259 <sup>1</sup>	277 <sup>5</sup>	249 <sup>4</sup>	287 <sup>5</sup>	235 <sup>3</sup>
Protein (N x 6.38)	g	3.25 <sup>1</sup>	3.19 <sup>1</sup>	3.5 <sup>5</sup>	3.16 <sup>4</sup>	3.17 <sup>4</sup>	2.94 <sup>3</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	4.63 <sup>1</sup>	4.72 <sup>1</sup>	4.5 <sup>5</sup>	4.61 <sup>4</sup>	10.3 <sup>4</sup>	4.28 <sup>3</sup>
Lactose	g	4.80 <sup>1</sup>	4.77 <sup>1</sup>	*4.5 <sup>5</sup>	*4.61 <sup>4</sup>	4.80 <sup>1**</sup>	4.52 <sup>3</sup>
Total Fat	g	3.43 <sup>1</sup>	3.41 <sup>1</sup>	3.9 <sup>5</sup>	3.21 <sup>4</sup>	3.39 <sup>4</sup>	3.04 <sup>3</sup>
Total Saturated	g	1.93 <sup>7</sup>	1.94 <sup>7</sup>	2.4 <sup>5</sup>	1.89 <sup>7</sup>	2.03 <sup>7</sup>	1.80 <sup>7</sup>
4:0	mg	75 <sup>4</sup>	110 <sup>6</sup>	—	104 <sup>4</sup>	101 <sup>4</sup>	128 <sup>4</sup>
6:0	mg	75 <sup>4</sup>	70 <sup>6</sup>	—	28.8 <sup>4</sup>	60 <sup>4</sup>	94 <sup>4</sup>
8:0	mg	75 <sup>4</sup>	40 <sup>6</sup>	—	32.3 <sup>4</sup>	35 <sup>4</sup>	26.4 <sup>3</sup>
10:0	mg	67.5 <sup>1</sup>	81.5 <sup>1</sup>	—	71.5 <sup>4</sup>	78 <sup>4</sup>	157 <sup>3</sup>
12:0	mg	89.2 <sup>1</sup>	96.3 <sup>1</sup>	—	73.7 <sup>4</sup>	88 <sup>4</sup>	87.3 <sup>3</sup>
14:0	mg	300 <sup>1</sup>	324 <sup>1</sup>	—	338 <sup>4</sup>	315 <sup>4</sup>	246 <sup>3</sup>
16:0	mg	804 <sup>1</sup>	794 <sup>1</sup>	—	903 <sup>4</sup>	889 <sup>4</sup>	766 <sup>3</sup>
18:0	mg	431 <sup>1</sup>	413 <sup>1</sup>	—	342 <sup>4</sup>	466 <sup>4</sup>	292 <sup>3</sup>
20:0	mg	16.6 <sup>1</sup>	12.8 <sup>1</sup>	—	—	—	—
Total Monounsaturated	g	0.851 <sup>1</sup>	0.9 <sup>1</sup>	1.1 <sup>5</sup>	0.887 <sup>7</sup>	0.943 <sup>7</sup>	0.707 <sup>3</sup>
14:1	mg	23.9 <sup>1</sup>	26.7 <sup>1</sup>	—	—	—	3 <sup>3</sup>
16:1	mg	41.7 <sup>1</sup>	44.4 <sup>1</sup>	—	144 <sup>4</sup>	71 <sup>4</sup>	20.1 <sup>3</sup>
18:1	mg	785 <sup>1</sup>	829 <sup>1</sup>	—	743 <sup>4</sup>	872 <sup>4</sup>	684 <sup>3</sup>
Total Polyunsaturated	g	0.100 <sup>1</sup>	0.107 <sup>1</sup>	0.1 <sup>5</sup>	0.0797 <sup>7</sup>	0.124 <sup>7</sup>	0.156 <sup>3</sup>
18:2	mg	83.2 <sup>1</sup>	87.4 <sup>1</sup>	—	55.2 <sup>4</sup>	78 <sup>4</sup>	130 <sup>3</sup>
18:3	mg	16.7 <sup>1</sup>	19.8 <sup>1</sup>	—	24.5 <sup>4</sup>	46 <sup>4</sup>	25.9 <sup>3</sup>
Cholesterol	mg	9.64 <sup>1</sup>	9.94 <sup>1</sup>	14 <sup>5</sup>	11.6 <sup>4</sup>	12 <sup>4</sup>	13.6 <sup>3</sup>
<b>Minerals</b>							
Calcium	mg	120 <sup>1</sup>	117 <sup>1</sup>	120 <sup>5</sup>	109 <sup>4</sup>	112 <sup>4</sup>	131 <sup>3</sup>
Iron	mg	0.03 <sup>4</sup>	0.1 <sup>6</sup>	0.18 <sup>5</sup>	0.0564 <sup>4</sup>	0.24 <sup>4</sup>	0.05 <sup>4</sup>
Magnesium	mg	11.7 <sup>1</sup>	11.7 <sup>1</sup>	13 <sup>5</sup>	10.2 <sup>4</sup>	13 <sup>4</sup>	27.2 <sup>3</sup>
Phosphorus	mg	90.3 <sup>1</sup>	86.5 <sup>1</sup>	91 <sup>5</sup>	93.1 <sup>4</sup>	101 <sup>4</sup>	96.0 <sup>3</sup>
Potassium	mg	157 <sup>1</sup>	147 <sup>1</sup>	140 <sup>5</sup>	160 <sup>4</sup>	167 <sup>4</sup>	153 <sup>3</sup>
Sodium	mg	48.3 <sup>1</sup>	49.1 <sup>1</sup>	57 <sup>5</sup>	44.5 <sup>4</sup>	60 <sup>4</sup>	50.2 <sup>3</sup>
Zinc	mg	0.40 <sup>4</sup>	0.38 <sup>6</sup>	0.3 <sup>5</sup>	0.401 <sup>4</sup>	0.41 <sup>4</sup>	0.30 <sup>4</sup>
Copper	mg	0.011 <sup>4</sup>	0.01 <sup>6</sup>	trace <sup>5</sup>	0.0096 <sup>4</sup>	0.065 <sup>4</sup>	0.046 <sup>4</sup>
Chloride	mg	110 <sup>1</sup>	119 <sup>1</sup>	100 <sup>5</sup>	100 <sup>6</sup>	110 <sup>5</sup>	182 <sup>3</sup>
Manganese	µg	3 <sup>4</sup>	4 <sup>6</sup>	trace <sup>5</sup>	4.8 <sup>4</sup>	77 <sup>4</sup>	18 <sup>4</sup>
Selenium	µg	3.7 <sup>4</sup>	2 <sup>6</sup>	1 <sup>5</sup>	1.96 <sup>4</sup>	1.9 <sup>4</sup>	1.4 <sup>4</sup>
Iodine	µg	15 <sup>5</sup>	3 <sup>6</sup>	15 <sup>5</sup>	3 <sup>6</sup>	—	4 <sup>6</sup>
Fluorine	µg	17 <sup>6</sup>	17 <sup>6</sup>	—	15 <sup>6</sup>	△5.2 <sup>4</sup>	—
Boron	µg	27 <sup>6</sup>	27 <sup>6</sup>	—	41 <sup>6</sup>	—	—
Chromium	µg	1.7 <sup>6</sup>	1.7 <sup>6</sup>	—	4.4 <sup>6</sup>	—	13 <sup>6</sup>
<b>Vitamins</b>							
Retinol	µg	43.4 <sup>1</sup>	36.9 <sup>1</sup>	52 <sup>5</sup>	30.4 <sup>4</sup>	26 <sup>4</sup>	48.1 <sup>3</sup>
Beta carotene	µg	5 <sup>4</sup>	19 <sup>6</sup>	21 <sup>5</sup>	5.16 <sup>4</sup>	5 <sup>4</sup>	7 <sup>4</sup>
Vitamin B1	mg	0.0215 <sup>1</sup>	0.0201 <sup>1</sup>	0.03 <sup>5</sup>	0.034 <sup>4</sup>	0.037 <sup>4</sup>	0.0180 <sup>3</sup>
Vitamin B2	mg	0.158 <sup>1</sup>	0.142 <sup>1</sup>	0.14 <sup>5</sup>	0.145 <sup>4</sup>	0.162 <sup>4</sup>	0.117 <sup>3</sup>
Vitamin B3	mg	0.107 <sup>4</sup>	0.1 <sup>6</sup>	0.09 <sup>5</sup>	0.0775 <sup>4</sup>	0.125 <sup>4</sup>	0.277 <sup>4</sup>
Vitamin B6	µg	34.5 <sup>1</sup>	27.1 <sup>1</sup>	40 <sup>5</sup>	36.2 <sup>4</sup>	30 <sup>5</sup>	27.1 <sup>3</sup>
Folic acid	µg	*5 <sup>4</sup>	5 <sup>6</sup>	trace <sup>5</sup>	*4.44 <sup>4</sup>	*5 <sup>4</sup>	*1 <sup>4</sup>
Vitamin B12	µg	0.44 <sup>4</sup>	0.4 <sup>6</sup>	0.1 <sup>5</sup>	0.39 <sup>4</sup>	0.33 <sup>4</sup>	0.07 <sup>4</sup>
Biotin	µg	1.9 <sup>5</sup>	1.8 <sup>6</sup>	1.8 <sup>5</sup>	1.7 <sup>6</sup>	2.2 <sup>5</sup>	3.5 <sup>6</sup>
Vitamin C	mg	1 <sup>5</sup>	1 <sup>6</sup>	trace <sup>5</sup>	1.03 <sup>4</sup>	0.9 <sup>4</sup>	1.3 <sup>4</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	1 <sup>4</sup>	0.03 <sup>6</sup>	0.03 <sup>5</sup>	0.935 <sup>4</sup>	1 <sup>4</sup>	0.3 <sup>4</sup>
Vitamin E	µg	109 <sup>1</sup>	143 <sup>1</sup>	90 <sup>5</sup>	57.6 <sup>4</sup>	60 <sup>4</sup>	22.2 <sup>3</sup>
<b>Amino Acids</b>							
Total (Calculated)	g	3.40 <sup>7</sup>	3.45 <sup>7</sup>	—	3.32 <sup>7</sup>	3.33 <sup>7</sup>	3.03 <sup>7</sup>
Arginine	mg	123 <sup>1</sup>	125 <sup>1</sup>	—	114 <sup>4</sup>	115 <sup>4</sup>	112 <sup>3</sup>
Serine	mg	186 <sup>1</sup>	186 <sup>1</sup>	—	172 <sup>4</sup>	172 <sup>4</sup>	157 <sup>3</sup>
Aspartic acid	mg	250 <sup>1</sup>	250 <sup>1</sup>	—	240 <sup>4</sup>	240 <sup>4</sup>	211 <sup>3</sup>
Glutamic acid	mg	689 <sup>1</sup>	706 <sup>1</sup>	—	661 <sup>4</sup>	664 <sup>4</sup>	522 <sup>3</sup>
Threonine	mg	155 <sup>1</sup>	156 <sup>1</sup>	—	143 <sup>4</sup>	143 <sup>4</sup>	144 <sup>3</sup>
Glycine	mg	70.8 <sup>1</sup>	70.9 <sup>1</sup>	—	66.8 <sup>4</sup>	67 <sup>4</sup>	55.4 <sup>3</sup>
Alanine	mg	120 <sup>1</sup>	123 <sup>1</sup>	—	109 <sup>4</sup>	109 <sup>4</sup>	102 <sup>3</sup>
Tyrosine	mg	150 <sup>1</sup>	148 <sup>1</sup>	—	153 <sup>4</sup>	153 <sup>4</sup>	143 <sup>3</sup>
Proline	mg	308 <sup>1</sup>	310 <sup>1</sup>	—	306 <sup>4</sup>	307 <sup>4</sup>	278 <sup>3</sup>
Methionine	mg	89.1 <sup>1</sup>	88.2 <sup>1</sup>	—	79.2 <sup>4</sup>	79 <sup>4</sup>	71.3 <sup>3</sup>
Valine	mg	193 <sup>1</sup>	204 <sup>1</sup>	—	211 <sup>4</sup>	212 <sup>4</sup>	208 <sup>3</sup>
Phenylalanine	mg	166 <sup>1</sup>	168 <sup>1</sup>	—	153 <sup>4</sup>	153 <sup>4</sup>	145 <sup>3</sup>
Isoleucine	mg	174 <sup>1</sup>	177 <sup>1</sup>	—	191 <sup>4</sup>	192 <sup>4</sup>	171 <sup>3</sup>
Leucine	mg	306 <sup>1</sup>	309 <sup>1</sup>	—	309 <sup>4</sup>	311 <sup>4</sup>	269 <sup>3</sup>
Histidine	mg	90.2 <sup>1</sup>	92.9 <sup>1</sup>	—	85.7 <sup>4</sup>	86 <sup>4</sup>	94.8 <sup>3</sup>
Lysine	mg	257 <sup>1</sup>	259 <sup>1</sup>	—	250 <sup>4</sup>	251 <sup>4</sup>	267 <sup>3</sup>
Tryptophane	mg	39.3 <sup>1</sup>	38.7 <sup>1</sup>	—	44.5 <sup>4</sup>	45 <sup>4</sup>	39.0 <sup>3</sup>
Cystine	mg	37.1 <sup>1</sup>	34.8 <sup>1</sup>	—	29.2 <sup>4</sup>	29 <sup>4</sup>	38.1 <sup>3</sup>

\*\* Lactose estimated the same as in fresh full-cream milk

LOW FAT MILK Per 100g	Unit	Fresh	UHT	□Milk powder reconstituted***	Com- mercial flavoured
Moisture	g	89.3 <sup>1</sup>	89.3 <sup>3</sup>	89.3 <sup>6</sup>	84.5 <sup>4</sup>
Energy (Gross)	kJ	233 <sup>1</sup>	230 <sup>3</sup>	—	—
Energy (Calculated)	kJ	208 <sup>1</sup>	207 <sup>3</sup>	182 <sup>6</sup>	264 <sup>4</sup>
Protein (N x 6.38)	g	3.26 <sup>1</sup>	3.33 <sup>3</sup>	3.7 <sup>6</sup>	3.24 <sup>4</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	4.68 <sup>4</sup>	4.8 <sup>5</sup>	5.5 <sup>6</sup>	10.4 <sup>4</sup>
Lactose	g	4.87 <sup>1</sup>	4.90 <sup>3</sup>	5.5 <sup>6</sup>	4.87 <sup>1**</sup>
Total Fat	g	2.01 <sup>1</sup>	1.86 <sup>3</sup>	0.7 <sup>6</sup>	1.00 <sup>4</sup>
Total Saturated	g	1.30 <sup>7</sup>	1.15 <sup>7</sup>	0.41 <sup>7</sup>	0.598 <sup>7</sup>
4:0	mg	77 <sup>4</sup>	60 <sup>6</sup>	20 <sup>6</sup>	24 <sup>4</sup>
6:0	mg	40 <sup>4</sup>	40 <sup>6</sup>	10 <sup>6</sup>	14 <sup>4</sup>
8:0	mg	20 <sup>4</sup>	20 <sup>6</sup>	10 <sup>6</sup>	8 <sup>4</sup>
10:0	mg	57.7 <sup>1</sup>	42.4 <sup>3</sup>	20 <sup>6</sup>	19 <sup>4</sup>
12:0	mg	67.9 <sup>1</sup>	47.8 <sup>3</sup>	10 <sup>6</sup>	21 <sup>4</sup>
14:0	mg	213 <sup>1</sup>	167 <sup>3</sup>	70 <sup>6</sup>	75 <sup>4</sup>
16:0	mg	527 <sup>1</sup>	507 <sup>3</sup>	200 <sup>6</sup>	261 <sup>4</sup>
18:0	mg	285 <sup>1</sup>	270 <sup>3</sup>	70 <sup>6</sup>	176 <sup>4</sup>
20:0	mg	8.77 <sup>1</sup>	—	—	—
Total Monounsaturated	g	0.585 <sup>1</sup>	0.492 <sup>7</sup>	0.160 <sup>7</sup>	0.289 <sup>7</sup>
14:1	mg	17.6 <sup>1</sup>	11.3 <sup>3</sup>	—	—
16:1	mg	29.5 <sup>1</sup>	15.1 <sup>3</sup>	20 <sup>6</sup>	18 <sup>4</sup>
18:1	mg	538 <sup>1</sup>	466 <sup>3</sup>	140 <sup>6</sup>	271 <sup>4</sup>
Total Polyunsaturated	g	0.066 <sup>1</sup>	0.046 <sup>3</sup>	0.030 <sup>7</sup>	0.035 <sup>7</sup>
18:2	mg	54.9 <sup>1</sup>	36.8 <sup>3</sup>	20 <sup>6</sup>	24 <sup>4</sup>
18:3	mg	10.9 <sup>1</sup>	8.71 <sup>3</sup>	10 <sup>6</sup>	11 <sup>4</sup>
Cholesterol	mg	7.21 <sup>1</sup>	5.60 <sup>3</sup>	2 <sup>6</sup>	3 <sup>4</sup>
<b>Minerals</b>					
Calcium	mg	122 <sup>1</sup>	141 <sup>3</sup>	139 <sup>6</sup>	115 <sup>4</sup>
Iron	mg	0.03 <sup>4</sup>	0.1 <sup>6</sup>	trace <sup>6</sup>	0.24 <sup>4</sup>
Magnesium	mg	12.0 <sup>1</sup>	18.6 <sup>3</sup>	12 <sup>6</sup>	13 <sup>4</sup>
Phosphorus	mg	89.3 <sup>1</sup>	80.0 <sup>3</sup>	107 <sup>6</sup>	103 <sup>4</sup>
Potassium	mg	152 <sup>1</sup>	114 <sup>3</sup>	199 <sup>6</sup>	170 <sup>4</sup>
Sodium	mg	46.5 <sup>1</sup>	62.4 <sup>3</sup>	59 <sup>6</sup>	61 <sup>4</sup>
Zinc	mg	0.43 <sup>4</sup>	0.4 <sup>5</sup>	0.45 <sup>6</sup>	0.41 <sup>4</sup>
Copper	mg	0.012 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>6</sup>	0.065 <sup>4</sup>
Chloride	mg	113 <sup>1</sup>	114 <sup>3</sup>	119 <sup>6</sup>	—
Manganese	µg	3 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	2 <sup>6</sup>	77 <sup>4</sup>
Selenium	µg	2.5 <sup>4</sup>	1 <sup>5</sup>	3 <sup>6</sup>	1.9 <sup>4</sup>
Iodine	µg	15 <sup>5</sup>	15 <sup>5</sup>	3 <sup>6</sup>	—
Fluorine	µg	△3.4 <sup>4</sup>	17 <sup>6</sup>	13 <sup>6</sup>	△5.2 <sup>4</sup>
Boron	µg	20 <sup>6</sup>	23 <sup>6</sup>	37 <sup>6</sup>	—
Chromium	µg	—	—	4 <sup>6</sup>	—
<b>Vitamins</b>					
Retinol	µg	21.4 <sup>1</sup>	27.6 <sup>3</sup>	103 <sup>6</sup>	58 <sup>4</sup>
Beta carotene	µg	3 <sup>4</sup>	11 <sup>5</sup>	39 <sup>6</sup>	2 <sup>4</sup>
Vitamin B1	mg	0.0296 <sup>1</sup>	0.0285 <sup>3</sup>	0.11 <sup>6</sup>	0.038 <sup>4</sup>
Vitamin B2	mg	0.161 <sup>1</sup>	0.359 <sup>3</sup>	0.17 <sup>6</sup>	0.166 <sup>4</sup>
Vitamin B3	mg	0.092 <sup>4</sup>	0.09 <sup>5</sup>	0.1 <sup>6</sup>	0.127 <sup>4</sup>
Vitamin B6	µg	34.0 <sup>1</sup>	35.4 <sup>3</sup>	40 <sup>6</sup>	41 <sup>4</sup>
Folic acid	µg	*5 <sup>4</sup>	*2 <sup>5</sup>	39 <sup>6</sup>	*5 <sup>4</sup>
Vitamin B12	µg	0.46 <sup>4</sup>	0.2 <sup>5</sup>	0.4 <sup>6</sup>	0.34 <sup>4</sup>
Biotin	µg	2 <sup>5</sup>	1.8 <sup>5</sup>	2.2 <sup>6</sup>	—
Vitamin C	mg	0.2 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	1 <sup>6</sup>	0.9 <sup>4</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	1.08 <sup>4</sup>	0.01 <sup>5</sup>	1.11 <sup>6</sup>	1 <sup>4</sup>
Vitamin E	µg	67.4 <sup>1</sup>	22.7 <sup>3</sup>	1040 <sup>6</sup>	20 <sup>4</sup>
<b>Amino Acids</b>					
Total (Calculated)	g	3.42 <sup>7</sup>	3.20 <sup>7</sup>	3.93 <sup>7</sup>	3.40 <sup>7</sup>
Arginine	mg	123 <sup>1</sup>	137 <sup>3</sup>	135 <sup>6</sup>	117 <sup>4</sup>
Serine	mg	187 <sup>1</sup>	165 <sup>3</sup>	203 <sup>6</sup>	176 <sup>4</sup>
Aspartic acid	mg	246 <sup>1</sup>	226 <sup>3</sup>	283 <sup>6</sup>	246 <sup>4</sup>
Glutamic acid	mg	696 <sup>1</sup>	586 <sup>3</sup>	780 <sup>6</sup>	678 <sup>4</sup>
Threonine	mg	156 <sup>1</sup>	156 <sup>3</sup>	168 <sup>6</sup>	146 <sup>4</sup>
Glycine	mg	70.3 <sup>1</sup>	67.4 <sup>3</sup>	79 <sup>6</sup>	69 <sup>4</sup>
Alanine	mg	118 <sup>1</sup>	109 <sup>3</sup>	129 <sup>6</sup>	112 <sup>4</sup>
Tyrosine	mg	153 <sup>1</sup>	148 <sup>3</sup>	180 <sup>6</sup>	156 <sup>4</sup>
Proline	mg	305 <sup>1</sup>	291 <sup>3</sup>	361 <sup>6</sup>	314 <sup>4</sup>
Methionine	mg	87.5 <sup>1</sup>	82.5 <sup>3</sup>	93 <sup>6</sup>	81 <sup>4</sup>
Valine	mg	198 <sup>1</sup>	200 <sup>3</sup>	249 <sup>6</sup>	217 <sup>4</sup>
Phenylalanine	mg	168 <sup>1</sup>	149 <sup>3</sup>	180 <sup>6</sup>	156 <sup>4</sup>
Isoleucine	mg	173 <sup>1</sup>	168 <sup>3</sup>	225 <sup>6</sup>	196 <sup>4</sup>
Leucine	mg	305 <sup>1</sup>	265 <sup>3</sup>	365 <sup>6</sup>	317 <sup>4</sup>
Histidine	mg	93.0 <sup>1</sup>	132 <sup>3</sup>	101 <sup>6</sup>	88 <sup>4</sup>
Lysine	mg	263 <sup>1</sup>	233 <sup>3</sup>	295 <sup>6</sup>	257 <sup>4</sup>
Tryptophane	mg	37.7 <sup>1</sup>	47.5 <sup>3</sup>	53 <sup>6</sup>	46 <sup>4</sup>
Cystine	mg	37.7 <sup>1</sup>	36.5 <sup>3</sup>	34 <sup>6</sup>	30 <sup>4</sup>

\*\* Lactose estimated the same as in fresh low-fat milk

\*\*\* The milk fat content of the 'Reconstituted, low fat milk powder', does not comply with the classes and standards set by the (Regulation 3(1)(a) and 4). However, no other reliable information is available for low fat reconstituted, milk powder. This reconstituted low fat milk powder, has probably been fortified with a cocktail.

SKIMMED MILK Per 100g	Unit	Fresh	UHT	Sterilised	□Milk powder reconsti- tuted
Moisture	g	90.8 <sup>4</sup>	90.8 <sup>3</sup>	90.9 <sup>5</sup>	88.4 <sup>2</sup>
Energy (Gross)	kJ	–	174 <sup>3</sup>	–	208 <sup>2</sup>
Energy (Calculated)	kJ	146 <sup>4</sup>	152 <sup>3</sup>	138 <sup>5</sup>	181 <sup>2</sup>
Protein (N x 6.38)	g	3.41 <sup>4</sup>	3.40 <sup>3</sup>	3.5 <sup>5</sup>	4.32 <sup>2</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	4.85 <sup>4</sup>	4.9 <sup>5</sup>	4.8 <sup>5</sup>	6.07 <sup>2</sup>
Lactose	g	*5.09 <sup>4</sup>	5.01 <sup>3</sup>	4.8 <sup>5</sup>	5.97 <sup>2</sup>
Total Fat	g	0.18 <sup>4</sup>	0.369 <sup>3</sup>	0.1 <sup>5</sup>	0.118 <sup>2</sup>
Total Saturated	g	0.108 <sup>7</sup>	0.1 <sup>5</sup>	0.1 <sup>5</sup>	0.0712 <sup>7</sup>
4:0	mg	9 <sup>4</sup>	–	–	3.36 <sup>4</sup>
6:0	mg	1 <sup>4</sup>	–	–	7.2 <sup>4</sup>
8:0	mg	2 <sup>4</sup>	–	–	8.4 <sup>4</sup>
10:0	mg	4 <sup>4</sup>	–	–	2.16 <sup>4</sup>
12:0	mg	3 <sup>4</sup>	–	–	1.68 <sup>4</sup>
14:0	mg	17 <sup>4</sup>	–	–	9.96 <sup>4</sup>
16:0	mg	53 <sup>4</sup>	–	–	28.2 <sup>4</sup>
18:0	mg	19 <sup>4</sup>	–	–	10.2 <sup>4</sup>
20:0	mg	–	–	–	–
Total Monounsaturated	g	0.045 <sup>7</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	0.0226 <sup>7</sup>
14:1	mg	–	–	–	–
16:1	mg	7 <sup>4</sup>	–	–	2.64 <sup>4</sup>
18:1	mg	38 <sup>4</sup>	–	–	20.0 <sup>4</sup>
Total Polyunsaturated	g	0.007 <sup>7</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	0.0036 <sup>7</sup>
18:2	mg	5 <sup>4</sup>	–	–	2.28 <sup>4</sup>
18:3	mg	2 <sup>4</sup>	–	–	1.32 <sup>4</sup>
Cholesterol	mg	2 <sup>4</sup>	2.27 <sup>3</sup>	2 <sup>5</sup>	2.4 <sup>4</sup>
<b>Minerals</b>					
Calcium	mg	123 <sup>4</sup>	138 <sup>3</sup>	120 <sup>5</sup>	154 <sup>2</sup>
Iron	mg	0.04 <sup>4</sup>	0.10 <sup>5</sup>	0.09 <sup>5</sup>	0.0916 <sup>2</sup>
Magnesium	mg	11 <sup>4</sup>	22.0 <sup>3</sup>	12 <sup>5</sup>	14.8 <sup>2</sup>
Phosphorus	mg	101 <sup>4</sup>	96.8 <sup>3</sup>	95 <sup>5</sup>	122 <sup>2</sup>
Potassium	mg	166 <sup>4</sup>	113 <sup>3</sup>	140 <sup>5</sup>	202 <sup>2</sup>
Sodium	mg	52 <sup>4</sup>	63.2 <sup>3</sup>	51 <sup>5</sup>	56.2 <sup>2</sup>
Zinc	mg	0.40 <sup>4</sup>	0.4 <sup>5</sup>	0.4 <sup>5</sup>	0.452 <sup>2</sup>
Copper	mg	0.011 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	0.01 <sup>5</sup>	0.0980 <sup>2</sup>
Chloride	mg	100 <sup>5</sup>	117 <sup>3</sup>	100 <sup>5</sup>	147 <sup>2</sup>
Manganese	µg	2 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	8.64 <sup>2</sup>
Selenium	µg	2.1 <sup>4</sup>	1 <sup>5</sup>	1 <sup>5</sup>	3.28 <sup>4</sup>
Iodine	µg	15 <sup>5</sup>	15 <sup>5</sup>	15 <sup>5</sup>	18 <sup>5</sup>
Fluorine	µg	13 <sup>6</sup>	–	–	11 <sup>6</sup>
Boron	µg	20 <sup>6</sup>	–	–	41 <sup>6</sup>
Chromium	µg	1.1 <sup>6</sup>	–	–	1.2 <sup>6</sup>
<b>Vitamins</b>					
Retinol	µg	2 <sup>4</sup>	1 <sup>5</sup>	1 <sup>5</sup>	65.1 <sup>2</sup>
Beta carotene	µg	–	–	trace <sup>5</sup>	0.12 <sup>4</sup>
Vitamin B1	mg	0.036 <sup>4</sup>	0.0305 <sup>3</sup>	0.03 <sup>5</sup>	0.0286 <sup>2</sup>
Vitamin B2	mg	0.140 <sup>4</sup>	0.375 <sup>3</sup>	0.14 <sup>5</sup>	0.191 <sup>2</sup>
Vitamin B3	mg	0.088 <sup>4</sup>	–	0.10 <sup>5</sup>	0.114 <sup>4</sup>
Vitamin B6	µg	40 <sup>4</sup>	42.7 <sup>3</sup>	40 <sup>5</sup>	41.3 <sup>2</sup>
Folic acid	µg	*5 <sup>4</sup>	*1 <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	*6 <sup>4</sup>
Vitamin B12	µg	0.38 <sup>4</sup>	0.2 <sup>5</sup>	0.1 <sup>5</sup>	0.484 <sup>4</sup>
Biotin	µg	1.9 <sup>6</sup>	1.7 <sup>5</sup>	2.0 <sup>5</sup>	2.41 <sup>5</sup>
Vitamin C	mg	1.0 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	0.816 <sup>4</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	trace <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	0.996 <sup>4</sup>
Vitamin E	µg	40 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>5</sup>	32.4 <sup>4</sup>
<b>Amino Acids</b>					
Total (Calculated)	g	3.58 <sup>7</sup>	3.22 <sup>7</sup>	–	4.37 <sup>7</sup>
Arginine	mg	123 <sup>4</sup>	135 <sup>3</sup>	–	153 <sup>2</sup>
Serine	mg	185 <sup>4</sup>	171 <sup>3</sup>	–	246 <sup>2</sup>
Aspartic acid	mg	259 <sup>4</sup>	239 <sup>3</sup>	–	325 <sup>2</sup>
Glutamic acid	mg	714 <sup>4</sup>	568 <sup>3</sup>	–	880 <sup>2</sup>
Threonine	mg	154 <sup>4</sup>	162 <sup>3</sup>	–	198 <sup>2</sup>
Glycine	mg	72 <sup>4</sup>	69.0 <sup>3</sup>	–	84.7 <sup>2</sup>
Alanine	mg	118 <sup>4</sup>	114 <sup>3</sup>	–	150 <sup>2</sup>
Tyrosine	mg	165 <sup>4</sup>	152 <sup>3</sup>	–	190 <sup>2</sup>
Proline	mg	330 <sup>4</sup>	294 <sup>3</sup>	–	426 <sup>2</sup>
Methionine	mg	86 <sup>4</sup>	85.2 <sup>3</sup>	–	117 <sup>2</sup>
Valine	mg	228 <sup>4</sup>	200 <sup>3</sup>	–	231 <sup>2</sup>
Phenylalanine	mg	165 <sup>4</sup>	151 <sup>3</sup>	–	198 <sup>2</sup>
Isoleucine	mg	206 <sup>4</sup>	169 <sup>3</sup>	–	209 <sup>2</sup>
Leucine	mg	334 <sup>4</sup>	265 <sup>3</sup>	–	405 <sup>2</sup>
Histidine	mg	92 <sup>4</sup>	128 <sup>3</sup>	–	118 <sup>2</sup>
Lysine	mg	270 <sup>4</sup>	237 <sup>3</sup>	–	341 <sup>2</sup>
Tryptophane	mg	48 <sup>4</sup>	47.2 <sup>3</sup>	–	60.8 <sup>2</sup>
Cystine	mg	32 <sup>4</sup>	37.4 <sup>3</sup>	–	40.9 <sup>2</sup>

# Nutrient Composition of

# Milk