



South African  
Yoghurt • Buttermilk • Maas

# Nutrient Composition of Yoghurt • Buttermilk • Maas

YOGHURT Per 100g	Unit	Plain yoghurt low-fat	Fruit yoghurt low-fat	Fruit yoghurt fat-free	Drinking yoghurt	Butter- milk	Maas
Moisture	g	86.4 <sup>1</sup>	80.1 <sup>1</sup>	75.4 <sup>3</sup>	80.3 <sup>2</sup>	88.2 <sup>1</sup>	87.8 <sup>1</sup>
Energy (Gross)	kJ	292 <sup>1</sup>	422 <sup>1</sup>	405 <sup>6</sup>	372 <sup>2</sup>	279 <sup>1</sup>	311 <sup>1</sup>
Energy (Calculated)	kJ	251 <sup>1</sup>	350 <sup>1</sup>	399 <sup>3</sup>	357 <sup>2</sup>	244 <sup>1</sup>	269 <sup>1</sup>
Protein (N x 6.38)	g	4.33 <sup>1</sup>	3.79 <sup>1</sup>	4.40 <sup>3</sup>	2.85 <sup>2</sup>	3.30 <sup>1</sup>	3.30 <sup>1</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	6.54 <sup>1</sup>	13.7 <sup>1</sup>	19.0 <sup>3</sup>	14.4 <sup>2</sup>	4.93 <sup>1</sup>	4.61 <sup>1</sup>
Lactose	g	3.79 <sup>1</sup>	3.67 <sup>1</sup>	3.8 <sup>4</sup>	3.47 <sup>2</sup>	3.77 <sup>1</sup>	3.68 <sup>1</sup>
Total Fat	g	1.86 <sup>1</sup>	1.53 <sup>1</sup>	0.20 <sup>3</sup>	1.75 <sup>2</sup>	2.84 <sup>1</sup>	3.66 <sup>1</sup>
Total Saturated	g	1.11 <sup>6</sup>	0.929 <sup>6</sup>	0.110 <sup>6</sup>	1.08 <sup>6</sup>	1.78 <sup>6</sup>	2.35 <sup>6</sup>
4:0	mg	37 <sup>3</sup>	34 <sup>3</sup>	9 <sup>3</sup>	40 <sup>5</sup>	90 <sup>5</sup>	110 <sup>5</sup>
6:0	mg	25 <sup>3</sup>	23 <sup>3</sup>	1 <sup>3</sup>	30 <sup>5</sup>	50 <sup>5</sup>	80 <sup>5</sup>
8:0	mg	16 <sup>3</sup>	15 <sup>3</sup>	2 <sup>3</sup>	20 <sup>5</sup>	30 <sup>5</sup>	50 <sup>5</sup>
10:0	mg	75 <sup>1</sup>	81 <sup>1</sup>	4 <sup>3</sup>	44.1 <sup>2</sup>	68.7 <sup>1</sup>	101 <sup>1</sup>
12:0	mg	80 <sup>1</sup>	80 <sup>1</sup>	3 <sup>3</sup>	53.4 <sup>2</sup>	84.3 <sup>1</sup>	119 <sup>1</sup>
14:0	mg	229 <sup>1</sup>	204 <sup>1</sup>	17 <sup>3</sup>	169 <sup>2</sup>	293 <sup>1</sup>	398 <sup>1</sup>
16:0	mg	478 <sup>1</sup>	385 <sup>1</sup>	55 <sup>3</sup>	472 <sup>2</sup>	781 <sup>1</sup>	1029 <sup>1</sup>
18:0	mg	158 <sup>1</sup>	95 <sup>1</sup>	19 <sup>3</sup>	255 <sup>2</sup>	368 <sup>1</sup>	444 <sup>1</sup>
20:0	mg	9 <sup>1</sup>	12 <sup>1</sup>	–	–	9.96 <sup>1</sup>	17.0 <sup>1</sup>
Total Mono-unsaturated	g	0.478 <sup>1</sup>	0.300 <sup>1</sup>	0.048 <sup>6</sup>	0.431 <sup>2</sup>	0.899 <sup>1</sup>	1.09 <sup>1</sup>
14:1	mg	29 <sup>1</sup>	45 <sup>1</sup>	–	11.3 <sup>2</sup>	24.1 <sup>1</sup>	33.8 <sup>1</sup>
16:1	mg	41 <sup>1</sup>	38 <sup>1</sup>	7 <sup>3</sup>	13.6 <sup>2</sup>	40.3 <sup>1</sup>	46.1 <sup>1</sup>
18:1	mg	408 <sup>1</sup>	217 <sup>1</sup>	41 <sup>3</sup>	406 <sup>2</sup>	835 <sup>1</sup>	1015 <sup>1</sup>
Total Poly-unsaturated	g	0.05 <sup>1</sup>	0.085 <sup>1</sup>	0.016 <sup>6</sup>	0.0442 <sup>2</sup>	0.06 <sup>1</sup>	0.077 <sup>1</sup>
18:2	mg	40 <sup>1</sup>	61 <sup>1</sup>	10 <sup>3</sup>	36.6 <sup>2</sup>	45.5 <sup>1</sup>	58.9 <sup>1</sup>
18:3	mg	10 <sup>1</sup>	24 <sup>1</sup>	6 <sup>3</sup>	7.63 <sup>2</sup>	14.6 <sup>1</sup>	18.2 <sup>1</sup>
Cholesterol	mg	8 <sup>1</sup>	7 <sup>1</sup>	2 <sup>3</sup>	6.03 <sup>2</sup>	9.22 <sup>1</sup>	10.6 <sup>1</sup>
<b>Minerals</b>							
Calcium	mg	149 <sup>1</sup>	145 <sup>1</sup>	152 <sup>3</sup>	142 <sup>2</sup>	144 <sup>1</sup>	162 <sup>1</sup>
Iron	mg	0.07 <sup>3</sup>	0.06 <sup>3</sup>	0.07 <sup>3</sup>	0.1 <sup>4</sup>	0.05 <sup>3</sup>	0.1 <sup>5</sup>
Magnesium	mg	14.9 <sup>1</sup>	15.0 <sup>1</sup>	15 <sup>3</sup>	24 <sup>2</sup>	17.4 <sup>1</sup>	14.3 <sup>1</sup>
Phosphorus	mg	110 <sup>1</sup>	106 <sup>1</sup>	119 <sup>3</sup>	87 <sup>2</sup>	88.3 <sup>1</sup>	92.9 <sup>1</sup>
Potassium	mg	194 <sup>1</sup>	197 <sup>1</sup>	194 <sup>3</sup>	155 <sup>2</sup>	160 <sup>1</sup>	190 <sup>1</sup>
Sodium	mg	65.6 <sup>1</sup>	74.2 <sup>1</sup>	58 <sup>3</sup>	58 <sup>2</sup>	101 <sup>1</sup>	70.7 <sup>1</sup>
Zinc	mg	0.83 <sup>3</sup>	0.67 <sup>3</sup>	0.74 <sup>3</sup>	0.3 <sup>4</sup>	0.42 <sup>3</sup>	0.59 <sup>5</sup>
Copper	mg	0.013 <sup>3</sup>	0.079 <sup>3</sup>	0.011 <sup>3</sup>	0.01 <sup>4</sup>	0.011 <sup>3</sup>	0.01 <sup>5</sup>
Chloride	mg	170 <sup>1</sup>	160 <sup>1</sup>	120 <sup>5</sup>	109 <sup>2</sup>	155 <sup>1</sup>	204 <sup>1</sup>
Manganese	µg	4 <sup>3</sup>	64 <sup>3</sup>	35 <sup>3</sup>	trace <sup>4</sup>	2 <sup>3</sup>	4 <sup>5</sup>
Selenium	µg	4.9 <sup>3</sup>	2.8 <sup>3</sup>	6.0 <sup>3</sup>	1 <sup>4</sup>	2.0 <sup>3</sup>	2.2 <sup>5</sup>
Iodine	µg	63 <sup>4</sup>	48 <sup>4</sup>	–	4 <sup>5</sup>	–	–
Fluorine	µg	△12.0 <sup>3</sup>	△9.0 <sup>3</sup>	–	20 <sup>5</sup>	△4.0 <sup>3</sup>	–
Boron	µg	60 <sup>5</sup>	–	–	72 <sup>5</sup>	36 <sup>5</sup>	–
Chromium	µg	–	–	–	4.8 <sup>5</sup>	–	–

YOGHURT Per 100g	Unit	Plain yoghurt low-fat	Fruit yoghurt low-fat	Fruit yoghurt fat-free	Drinking yoghurt	Butter- milk	Maas
<b>Vitamins</b>							
Retinol	µg	20.4 <sup>1</sup>	20.4 <sup>1</sup>	2 <sup>3</sup>	24 <sup>2</sup>	33.7 <sup>1</sup>	37.5 <sup>1</sup>
Beta carotene	µg	2 <sup>3</sup>	2 <sup>3</sup>	4 <sup>3</sup>	trace <sup>4</sup>	1 <sup>3</sup>	20 <sup>5</sup>
Vitamin B1	mg	0.02 <sup>1</sup>	0.02 <sup>1</sup>	0.040 <sup>3</sup>	0.022 <sup>2</sup>	0.0192 <sup>1</sup>	0.0161 <sup>1</sup>
Vitamin B2	mg	0.19 <sup>1</sup>	0.15 <sup>1</sup>	0.180 <sup>3</sup>	0.248 <sup>2</sup>	0.151 <sup>1</sup>	0.149 <sup>1</sup>
Vitamin B3	mg	0.107 <sup>3</sup>	0.086 <sup>3</sup>	0.100 <sup>3</sup>	0.09 <sup>4</sup>	0.058 <sup>3</sup>	0.1 <sup>5</sup>
Vitamin B6	mg	0.0381 <sup>1</sup>	0.0547 <sup>1</sup>	0.040 <sup>3</sup>	0.103 <sup>2</sup>	0.173 <sup>1</sup>	0.0164 <sup>1</sup>
Folic acid	µg	•11 <sup>3</sup>	•9 <sup>3</sup>	•9 <sup>3</sup>	•12 <sup>4</sup>	•5 <sup>3</sup>	7 <sup>5</sup>
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	0.53 <sup>3</sup>	0.43 <sup>3</sup>	0.47 <sup>3</sup>	0.2 <sup>4</sup>	0.22 <sup>3</sup>	0.4 <sup>5</sup>
Biotin	µg	2.9 <sup>4</sup>	2.3 <sup>4</sup>	–	0.9 <sup>4</sup>	2.1 <sup>4</sup>	1.8 <sup>5</sup>
Vitamin C	mg	0.8 <sup>3</sup>	0.6 <sup>3</sup>	0.7 <sup>3</sup>	0 <sup>4</sup>	1.0 <sup>3</sup>	1 <sup>5</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	0.01 <sup>4</sup>	0.01 <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	trace <sup>4</sup>	trace <sup>5</sup>	0.03 <sup>5</sup>
Vitamin E	µg	49.2 <sup>1</sup>	77.1 <sup>1</sup>	60 <sup>3</sup>	32 <sup>2</sup>	110 <sup>1</sup>	125 <sup>1</sup>
<b>Amino acids</b>							
Total (Calculated)	g	4.44 <sup>6</sup>	3.96 <sup>6</sup>	5.40 <sup>6</sup>	2.80 <sup>6</sup>	3.44 <sup>6</sup>	3.46 <sup>6</sup>
Arginine	mg	179 <sup>1</sup>	153 <sup>1</sup>	151 <sup>3</sup>	119 <sup>2</sup>	126 <sup>1</sup>	129 <sup>1</sup>
Serine	mg	251 <sup>1</sup>	230 <sup>1</sup>	305 <sup>3</sup>	146 <sup>2</sup>	188 <sup>1</sup>	190 <sup>1</sup>
Aspartic acid	mg	359 <sup>1</sup>	325 <sup>1</sup>	394 <sup>3</sup>	198 <sup>2</sup>	258 <sup>1</sup>	254 <sup>1</sup>
Glutamic acid	mg	828 <sup>1</sup>	738 <sup>1</sup>	966 <sup>3</sup>	528 <sup>2</sup>	697 <sup>1</sup>	700 <sup>1</sup>
Threonine	mg	186 <sup>1</sup>	165 <sup>1</sup>	202 <sup>3</sup>	131 <sup>2</sup>	153 <sup>1</sup>	158 <sup>1</sup>
Glycine	mg	157 <sup>1</sup>	146 <sup>1</sup>	121 <sup>3</sup>	61.4 <sup>2</sup>	74.1 <sup>1</sup>	70.7 <sup>1</sup>
Alanine	mg	177 <sup>1</sup>	185 <sup>1</sup>	212 <sup>3</sup>	103 <sup>2</sup>	117 <sup>1</sup>	121 <sup>1</sup>
Tyrosine	mg	188 <sup>1</sup>	184 <sup>1</sup>	247 <sup>3</sup>	106 <sup>2</sup>	146 <sup>1</sup>	145 <sup>1</sup>
Proline	mg	445 <sup>1</sup>	393 <sup>1</sup>	581 <sup>3</sup>	261 <sup>2</sup>	318 <sup>1</sup>	315 <sup>1</sup>
Methionine	mg	123 <sup>1</sup>	108 <sup>1</sup>	145 <sup>3</sup>	67 <sup>2</sup>	86.3 <sup>1</sup>	89.6 <sup>1</sup>
Valine	mg	219 <sup>1</sup>	168 <sup>1</sup>	407 <sup>3</sup>	172 <sup>2</sup>	213 <sup>1</sup>	209 <sup>1</sup>
Phenylalanine	mg	203 <sup>1</sup>	175 <sup>1</sup>	270 <sup>3</sup>	128 <sup>2</sup>	166 <sup>1</sup>	165 <sup>1</sup>
Isoleucine	mg	217 <sup>1</sup>	177 <sup>1</sup>	269 <sup>3</sup>	149 <sup>2</sup>	178 <sup>1</sup>	178 <sup>1</sup>
Leucine	mg	376 <sup>1</sup>	332 <sup>1</sup>	496 <sup>3</sup>	224 <sup>2</sup>	308 <sup>1</sup>	306 <sup>1</sup>
Histidine	mg	111 <sup>1</sup>	100 <sup>1</sup>	122 <sup>3</sup>	126 <sup>2</sup>	87.4 <sup>1</sup>	90.6 <sup>1</sup>
Lysine	mg	334 <sup>1</sup>	307 <sup>1</sup>	439 <sup>3</sup>	214 <sup>2</sup>	265 <sup>1</sup>	267 <sup>1</sup>
Tryptophane	mg	39.2 <sup>1</sup>	39.9 <sup>1</sup>	28 <sup>3</sup>	39.1 <sup>2</sup>	30.6 <sup>1</sup>	37.1 <sup>1</sup>
Cystine	mg	44.0 <sup>1</sup>	36.1 <sup>1</sup>	45 <sup>3</sup>	31.4 <sup>2</sup>	30.5 <sup>1</sup>	31.9 <sup>1</sup>

# Nutrient Composition of Yoghurt • Buttermilk • Maas

