

## VALORI NUTRIZIONALI KEFIR

		Kefir di latte intero	Latte di mucca	Latte di capra	Latte di bufala	Latte di pecora	Latte umano	Latte di Soia
		Unità	valori per 100 g					
<b>Valori nutrizionali</b>								
<b>Acqua</b>	g	87.5	87.99	87.03	83.39	80	87.5	93.27
<b>Energia</b>	kcal	64	64	69	97	108	70	33
<b>Proteine</b>	g	3.30	3.29	3.56	3.75	5.98	1.03	2.75
<b>Lipidi (grassi)</b>	g	3.3	3.34	4.14	6.89	7.01	4.38	1.92
<b>Ceneri</b>	g	-	0.72	0.82	0.79	0.96	0.2	.27
<b>Carboidrati (zuccheri)</b>	g	3.5	4.66	4.45	5.18	5.36	6.89	1.81
<b>Minerali</b>								
<b>Calcio (Ca)</b>	mg	120	119	134	169	193	32	4
<b>Ferro (Fe)</b>	mg	0.05	0.05	0.05	0.12	0.1	0.03	0.58
<b>Magnesio (Mg)</b>	mg	12	13	14	31	18	3	19
<b>Fosforo (P)</b>	mg	100	93	111	117	158	14	49
<b>Potassio (K)</b>	mg	150	152	204	178	137	51	141
<b>Sodio (Na)</b>	mg	50	49	50	52	44	17	12
<b>Zinco (Zn)</b>	mg	0.36	0.38	0.3	0.22	0.54	0.17	0.23
<b>Rame (Cu)</b>	mg	0.012	0.011	0.046	0.046	0.046	0.052	0.12
<b>Manganese (Mn)</b>	mg	0.005	0.004	0.018	0.018	0.018	0.026	0.17
<b>Selenio (Se)</b>	mg	-	2	1.4	-	1.7	1.8	1.13
<b>Vitamine</b>								
<b>Vitamina C</b>	mg	1	0.9	1.3	2.3	4.2	5	0.0
<b>Tiamina</b>	mg	-	0.038	0.048	0.052	0.065	0.014	0.161
<b>Riboflavina</b>	mg	-	0.162	0.138	0.135	0.355	0.036	0.070
<b>Niacina</b>	mg	0.009	0.084	0.277	0.091	0.417	0.177	0.147
<b>Acido Pantotenico</b>	mg	-	0.314	0.31	0.192	0.407	0.223	0.048
<b>Vitamina B6</b>	mg	0.05	0.042	0.046	0.023	0.06	0.011	0.041
<b>Acido Folico (folato)</b>	mcg	4.3~9.3 <sup>1</sup>	5	1	6	7	5	1.5
<b>Vitamina B12</b>	mcg	0.5	0.36	0.07	0.36	0.71	0.05	0.0
<b>Vitamina A</b>	IU	0.06mg	126	185	178	147	241	32
<b>Retinol0</b>	mcg	-	28	56	53	44	60	-
<b>Vitamina D</b>	IU	0.08mg	40,000	12,000	-	-	4,000	-

<b>Vitamina E</b>	mg_	0.11	0.1	0.09	-	-	0.9	0.01
<b>Aminoacidi</b>								
<b>Triptofano</b>	g	0.05	0.046	0.044	0.053	0.084	0.017	0.043
<b>Taurina</b>	g	-	0.149	0.163	0.182	0.268	0.046	0.113
<b>Isoleucina</b>	g	0.210	0.199	0.207	0.203	0.338	0.056	0.144
<b>Leucina</b>	g	0.270	0.322	0.314	0.366	0.587	0.095	0.241
<b>Lisina</b>	g	-	0.261	0.29	0.28	0.513	0.068	0.179
<b>Metionina</b>	g	0.090	0.083	0.080	0.097	0.155	0.021	0.040
<b>Cistina</b>	g	0.030	0.030	0.046	0.048	0.035	0.019	0.047
<b>Fenilalanina</b>	g	0.350	0.159	0.155	0.162	0.284	0.046	0.151
<b>Tirosina</b>	g	-	0.159	0.179	0.183	0.281	0.053	0.112
<b>Valina</b>	g	0.22	0.22	0.24	0.219	0.448	0.063	0.141
<b>Arginina</b>	g	-	0.119	0.119	0.114	0.198	0.043	0.214
<b>Istidina</b>	g	-	0.089	0.089	0.078	0.167	0.023	0.071
<b>Alanina</b>	g	-	0.113	0.118	0.132	0.269	0.036	0.122
<b>Acido Aspartico</b>	g	-	0.25	0.21	0.309	0.328	0.082	0.341
<b>Acido Glutamico</b>	g	-	0.689	0.626	0.477	1.019	0.168	0.550
<b>Glicina</b>	g	-	0.07	0.05	0.08	0.041	0.026	0.120
<b>Prolina</b>	g	-	0.319	0.368	0.364	0.58	0.082	0.162
<b>Serina</b>	g	-	0.179	0.181	0.227	0.492	0.043	0.144
<b>Lipidi (grassi)</b>								
<b>Monoinsaturi</b>	g	-	0.965	1.109	1.787	1.724	1.658	-
<b>Polinsaturi</b>	g	-	0.124	0.149	0.146	0.308	0.497	-
<b>Colesterolo</b>	mg	13	14	11	19	27	14	-
<b>Saturi</b>	g	3.5	2.079	2.667	4.597	4.603	2.009	-

<sup>1</sup>Il quantitativo di acido folico nel Kefir dipende dal periodo di fermentazione, infatti se il Kefir è sottoposto a fermentazione secondaria, l'acido folico raddoppia nelle prime 24 ore.