



	<i>Halfvolle melk</i>	Provamel Bio Soya	Provamel Bio	Provamel Bio	Provamel Bio	Alpro Soya vanilla	Alpro ongezoet	Rice dream	Rice dream
		Drink Vanilla 250 ml	Drink Rijst 1L	Amandel Drink 1 L	Drink Haver 1 L	Drinken	Drinken	Original	chilled+calc+vit.
Energie	<i>46 kcal</i>	60 kcal	49 kcal	47 kcal	66 kcal	62 kcal	31 kcal	47 kcal	51 kcal
Eiwit	<i>3,4 g</i>	3,8 g	0,1 g	0,9 g	0,4 g	3,3 g	3,3 g	0,1 g	0,1 g
Koolhydraten	<i>4,8 g</i>	6,3 g	9,5 g	3,8 g	12,7 g	7,9 g	0,2 g	9,4 g	10,3 g
suiker	<i>4,8 g</i>	6,2 g	5,1 g	2,8 g	5,7 g	7,8 g	0,1 g	4,0 g	6,0 g
lactose	<i>0 g</i>	0,0 g	0,0 g	0 g	0,0 g	0 g	0 g		
Vetten	<i>1,5 g</i>	2,2 g	1,2 g	2,9 g	1,5 g	1,8 g	1,8 g	1,0 g	1,0 g
verz	<i>0,9 g</i>	0,4 g	0,2 g	0,3 g	0,5 g	0,3 g	0,3 g	0,1 g	0,1 g
MOV	<i>0,3 g</i>	0,5 g	0,3 g	2,0 g	0,3 g	0,4 g	0,4 g	0,7 g	0,7 g
POV	<i>0,0 g</i>	1,3 g	0,7 g	0,6 g	0,7 g	1,1 g	1,1 g	0,2 g	0,2 g
Choles	<i>5,0 mg</i>	0,0 mg	0,0 mg	0 mg	0,0 mg	0 mg	0 mg		
Vezels	<i>0,0 g</i>	0,6 g	0,0 g	0,7 g	0 g	0,6 g	0,5 g	0,1 g	0,1 g
Natrium	<i>39 mg</i>	0,06 g	0,03 g	0,03 g	0,04 g	0,05 g	0,01 g	0,05g	0,05 g
Calcium	<i>116 mg</i>	13.1 mg	6.6 mg	6.6 mg	21.4 mg	120 mg	120 mg	120mg	120 mg
B2	<i>0,17 mg</i>						0,21 mg		
B12	<i>0,40 mcg</i>					0,15 ug	0,38 mcg		0,375 ug
D	<i>0,0 mcg</i>								0,75 mg
D2							0,75 mcg		

In vergelijking tot halfvolle melk hebben de producten Provamel Soya Drink Vanilla, Provamel Drink Haver en Alpro Soya Vanille een hoger aantal kcal. De rest van de producten in de tabel zitten ongeveer gelijk aan kcal. Als iemand geen melk kan of mag drinken, maakt het in eerste instantie niet uit welke product gedronken wordt. Wel moet men uitkijken met product kiezen als men last heeft van overgewicht of van diabetes mellitus. Sommige producten hebben meer calorieën of koolhydraten (suikers) dan andere dranken.