

### *Composition des différents laits (pour 100 grammes)*

	Femme	Vache	Chèvre	Brebis
Calories	70	64	71	107
pH	7,01	6,6	–	–
Protéines (gramme)	1,03	3,2	3,6	5,6
Dont caséine (gramme)	0,37	2,49	–	–
Glucides (gramme)	6,9	4,6	4,8	4,4
Lipides (gramme)	4,4	3,7	4,2	7,5
Cholestérol (mg)	13,9	11	–	–
Vitamine A (U.I.)	330	140	120	200
Vitamine B1 (mg)	0,01	0,04	0,05	0,07
Vitamine B2 (mg)	0,04	0,15	0,12	0,5
Vitamine B6 (mg)	0,02	0,05	0,03	–
Vitamine B12 (mg)	Traces	0,0006	0,0001	0,0003
Acide nicotinique (mg)	0,18	0,07	0,2	0,5
Acide pantothénique (mg)	0,24	0,33	0,35	0,35
Vitamine C (mg)	5	1	2	3
Vitamine D (U.I.)	5	2,2	2	–
Vitamine E (mg)	0,23	0,06	–	–
Vitamine F (gr)	0,45	0,095	–	–
Sodium (mg)	17	75	34	30
Potassium (mg)	50	139	180	190
Calcium (mg)	33	133	129	190
Magnésium (mg)	3	13	13	–
Phosphore (mg)	14	88	103	150
Fer (mg)	0,05	0,04	0,1	0,1
Cuivre (mg)	0,05	0,01	0,04	–
Cobalt (mg)	Traces	0,06	–	–
Zinc (mg)	1,18	3,9	–	–
Iode (mg)	0,06	0,12	–	–
Sélénium (mg)	0,021	0,04	–	–
Lysozymes (mg)	39	0,01	–	–