

Voedingswaarde per 100 gram	energie	eiwit	koolhydraten	vet	verzadigd vet	vezel	zout	Ca
Volle Franse Kwark (AH)	120 KCal.	8 g	4 g	8 g	5 g	0 g	0,1 g	129 mg
Magere Franse Kwark (AH)	52 KCal.	9 g	4 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	129 mg
Kwarq, soja (AH)	55 KCal.	5,5 g	0,3 g	3,5 g	0,5 g	0 g	0,1 g	
Kwarq, amandel (AH)	120 KCal.	2,5 g	6 g	9 g	0,8 g	1,5 g	0 g	
Go On, naturel (Alpro)*	68 KCal.	5,8 g	2,6 g	3,3 g	0,6 g	1,5 g	0,36 g	120 mg

* Go On bevat daarnaast 0,38 μ g vitamine B12 en 0,75 μ g vitamine D.

Voedingswaarde per 100g	Energie	eiwit
Volle Franse Kwark (AH)	120 KCal.	8 g
Magere Franse Kwark (AH)	52 KCal.	9 g
Kwarq, soja (AH)	55 KCal.	5,5 g
Kwarq, amandel (AH)	120 KCal.	2,5 g
Go On, naturel (Alpro)*	68 KCal.	5,8 g

Bron: ah.nl