

DAIRY PRODUCTS Per 100g	Unit	Butter, salted	Butter, unsalted	Fresh cream	Sour cream cultured
Moisture	g	15.6 <sup>1</sup>	15.8 <sup>1</sup>	54.3 <sup>1</sup>	74.5 <sup>2</sup>
Energy (Gross)	kJ	3174 <sup>1</sup>	3231 <sup>1</sup>	1620 <sup>1</sup>	–
Energy (Calculated)	kJ	3012 <sup>1</sup>	3074 <sup>1</sup>	1563 <sup>1</sup>	809 <sup>2</sup>
Protein (N x 6.38)	g	0.85 <sup>2</sup>	0.85 <sup>2</sup>	1.86 <sup>1</sup>	2.07 <sup>2</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	0.06 <sup>2</sup>	0.06 <sup>2</sup>	2.79 <sup>2</sup>	2.88 <sup>2</sup>
Lactose	g	*0.06 <sup>2</sup>	*0.06 <sup>2</sup>	3.13 <sup>1</sup>	3.50 <sup>2</sup>
Total Fat	g	80.4 <sup>1</sup>	82.3 <sup>1</sup>	39.7 <sup>1</sup>	19.7 <sup>2</sup>
Total Saturated	g	50.2 <sup>4</sup>	49.2 <sup>4</sup>	24.9 <sup>4</sup>	11.2 <sup>4</sup>
4:0	mg	3226 <sup>2</sup>	3226 <sup>2</sup>	1200 <sup>2</sup>	680 <sup>2</sup>
6:0	mg	2007 <sup>2</sup>	2007 <sup>2</sup>	710 <sup>2</sup>	402 <sup>2</sup>
8:0	mg	1190 <sup>2</sup>	1190 <sup>2</sup>	413 <sup>2</sup>	200 <sup>2</sup>
10:0	mg	2209 <sup>1</sup>	1759 <sup>1</sup>	947 <sup>1</sup>	447 <sup>2</sup>
12:0	mg	2850 <sup>1</sup>	2429 <sup>1</sup>	1111 <sup>1</sup>	521 <sup>2</sup>
14:0	mg	8626 <sup>1</sup>	8036 <sup>1</sup>	3765 <sup>1</sup>	1739 <sup>2</sup>
16:0	mg	21040 <sup>1</sup>	20830 <sup>1</sup>	11429 <sup>1</sup>	5043 <sup>2</sup>
18:0	mg	8888 <sup>1</sup>	9560 <sup>1</sup>	5365 <sup>1</sup>	2186 <sup>2</sup>
20:0	mg	138 <sup>2</sup>	138 <sup>2</sup>	–	26 <sup>2</sup>
Total Mono-unsaturated	g	19.5 <sup>1</sup>	20.9 <sup>1</sup>	10.2 <sup>1</sup>	5.00 <sup>4</sup>
14:1	mg	681 <sup>1</sup>	631 <sup>1</sup>	337 <sup>1</sup>	142 <sup>2</sup>
16:1	mg	992 <sup>1</sup>	959 <sup>1</sup>	278 <sup>1</sup>	298 <sup>2</sup>
18:1	mg	17840 <sup>1</sup>	19300 <sup>1</sup>	9584 <sup>1</sup>	4557 <sup>2</sup>
Total Poly-unsaturated	g	1.99 <sup>1</sup>	2.04 <sup>1</sup>	0.929 <sup>1</sup>	0.708 <sup>4</sup>
18:2	mg	1636 <sup>1</sup>	1703 <sup>1</sup>	810 <sup>1</sup>	607 <sup>2</sup>
18:3	mg	350 <sup>1</sup>	332 <sup>1</sup>	119 <sup>1</sup>	101 <sup>2</sup>
Cholesterol	mg	189 <sup>1</sup>	180 <sup>1</sup>	138 <sup>1</sup>	52 <sup>2</sup>
<b>Minerals</b>					
Calcium	mg	22.6 <sup>1</sup>	27.3 <sup>1</sup>	96.7 <sup>1</sup>	110 <sup>2</sup>
Iron	mg	0.106 <sup>1</sup>	0.0968 <sup>1</sup>	0.0461 <sup>1</sup>	0.17 <sup>2</sup>
Magnesium	mg	1.70 <sup>1</sup>	2.03 <sup>1</sup>	10.4 <sup>1</sup>	10 <sup>2</sup>
Phosphorus	mg	15.0 <sup>1</sup>	16.7 <sup>1</sup>	55.8 <sup>1</sup>	115 <sup>2</sup>
Potassium	mg	46.3 <sup>1</sup>	48.1 <sup>1</sup>	178 <sup>1</sup>	141 <sup>2</sup>
Sodium	mg	1204 <sup>1</sup>	32.0 <sup>1</sup>	48.9 <sup>1</sup>	80 <sup>2</sup>
Zinc	mg	0.0486 <sup>1</sup>	0.0517 <sup>1</sup>	0.0530 <sup>1</sup>	0.38 <sup>2</sup>
Copper	mg	0.0054 <sup>1</sup>	0.0056 <sup>1</sup>	0.00271 <sup>1</sup>	0.019 <sup>2</sup>
Manganese	µg	7.23 <sup>1</sup>	7.00 <sup>1</sup>	3.05 <sup>1</sup>	11 <sup>2</sup>
Chloride	mg	1150 <sup>3</sup>	17 <sup>3</sup>	52.8 <sup>1</sup>	81 <sup>3</sup>
Selenium	µg	1.0 <sup>2</sup>	1.0 <sup>2</sup>	0.5 <sup>2</sup>	2.6 <sup>2</sup>
Iodine	µg	38 <sup>3</sup>	38 <sup>3</sup>	–	trace <sup>3</sup>
Fluorine	µg	2.8 <sup>2</sup>	Δ2.8 <sup>2</sup>	Δ3.0 <sup>2</sup>	–
Boron	µg	–	–	–	–
Chromium	µg	–	–	–	–

DAIRY PRODUCTS Per 100g	Unit	Butter, salted	Butter, unsalted	Fresh cream	Sour cream cultured
<b>Vitamins</b>					
Retinol	µg	1330 <sup>1</sup>	1342 <sup>1</sup>	556 <sup>1</sup>	160 <sup>2</sup>
Beta carotene	µg	158 <sup>2</sup>	158 <sup>2</sup>	72 <sup>2</sup>	26 <sup>2</sup>
Vitamin B1	mg	0.005 <sup>2</sup>	0.005 <sup>2</sup>	0.022 <sup>2</sup>	0.036 <sup>2</sup>
Vitamin B2	mg	0.034 <sup>2</sup>	0.034 <sup>2</sup>	0.110 <sup>2</sup>	0.172 <sup>2</sup>
Vitamin B3	mg	0.042 <sup>2</sup>	0.042 <sup>2</sup>	0.039 <sup>2</sup>	0.109 <sup>2</sup>
Vitamin B6	mg	0.003 <sup>2</sup>	0.003 <sup>2</sup>	0.026 <sup>2</sup>	0.057 <sup>2</sup>
Folic acid	µg	•3 <sup>2</sup>	•3 <sup>2</sup>	•4 <sup>2</sup>	•7 <sup>2</sup>
Vitamin B12	µg	0.17 <sup>2</sup>	0.17 <sup>2</sup>	0.18 <sup>2</sup>	0.28 <sup>2</sup>
Biotin	µg	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>	1.4 <sup>3</sup>	1.5 <sup>3</sup>
Vitamin C	mg	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>	0.6 <sup>2</sup>	0.9 <sup>2</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	1.4 <sup>2</sup>	0.76 <sup>3</sup>	◊1.3 <sup>2</sup>	0.15 <sup>3</sup>
Vitamin E	µg	4116 <sup>1</sup>	4154 <sup>1</sup>	2435 <sup>1</sup>	440 <sup>2</sup>
<b>Amino Acids</b>					
Total (Calculated)	g	0.890 <sup>4</sup>	0.890 <sup>4</sup>	1.82 <sup>4</sup>	2.87 <sup>4</sup>
Arginine	mg	31 <sup>2</sup>	31 <sup>2</sup>	84.7 <sup>1</sup>	99 <sup>2</sup>
Serine	mg	46 <sup>2</sup>	46 <sup>2</sup>	115 <sup>1</sup>	161 <sup>2</sup>
Aspartic acid	mg	64 <sup>2</sup>	64 <sup>2</sup>	116 <sup>1</sup>	222 <sup>2</sup>
Glutamic acid	mg	178 <sup>2</sup>	178 <sup>2</sup>	283 <sup>1</sup>	570 <sup>2</sup>
Threonine	mg	38 <sup>2</sup>	38 <sup>2</sup>	80.3 <sup>1</sup>	120 <sup>2</sup>
Glycine	mg	18 <sup>2</sup>	18 <sup>2</sup>	41.8 <sup>1</sup>	64 <sup>2</sup>
Alanine	mg	29 <sup>2</sup>	29 <sup>2</sup>	63.5 <sup>1</sup>	98 <sup>2</sup>
Tyrosine	mg	41 <sup>2</sup>	41 <sup>2</sup>	73.1 <sup>1</sup>	129 <sup>2</sup>
Proline	mg	82 <sup>2</sup>	82 <sup>2</sup>	147 <sup>1</sup>	262 <sup>2</sup>
Methionine	mg	21 <sup>2</sup>	21 <sup>2</sup>	53.6 <sup>1</sup>	66 <sup>2</sup>
Valine	mg	57 <sup>2</sup>	57 <sup>2</sup>	103 <sup>1</sup>	165 <sup>2</sup>
Phenylalanine	mg	41 <sup>2</sup>	41 <sup>2</sup>	85.7 <sup>1</sup>	133 <sup>2</sup>
Isoleucine	mg	51 <sup>2</sup>	51 <sup>2</sup>	88.7 <sup>1</sup>	138 <sup>2</sup>
Leucine	mg	83 <sup>2</sup>	83 <sup>2</sup>	169 <sup>1</sup>	273 <sup>2</sup>
Histidine	mg	23 <sup>2</sup>	23 <sup>2</sup>	111 <sup>1</sup>	78 <sup>2</sup>
Lysine	mg	67 <sup>2</sup>	67 <sup>2</sup>	165 <sup>1</sup>	233 <sup>2</sup>
Tryptophane	mg	12 <sup>2</sup>	12 <sup>2</sup>	24.5 <sup>1</sup>	35 <sup>2</sup>
Cystine	mg	8 <sup>2</sup>	8 <sup>2</sup>	18.0 <sup>1</sup>	25 <sup>2</sup>



# Nutrient Composition of Butter & Cream

- \* Lactose = Total sugars
- Folic acid = Folate
- △ Fluorine = Fluoride
- Vitamin D values are best estimates, as reported in either IU or  $\mu\text{g}$ . 1 IU = 0.025 $\mu\text{g}$

#### REFERENCES

1. SMIT LE & SCHÖNFELDT HC. 2006. *The nutritional content of South African Milk and Liquid Milk Products*. Part 1. Dairy Industry Centre, ARC-Animal Nutrition and Animal Products Institute, Irene.
2. US DEPARTMENT OF AGRICULTURE, Agricultural Research Service. 1998. USDA Nutrient database for Standard Reference, release 12. Nutrient data Laboratory Home page, <http://www.ars.usda.gov/nutrient-data> (Last update, May 2008).
3. HOLLAND B, UNWIN ID & BUSS DH. 1989. *Milk Products and Eggs*. The fourth supplement to McCane & Widdowson's *The Composition of Foods* (4th Edition). The Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Food.
4. As per calculated value.

(-) = Missing values.



For further information contact us on (012) 991 4164  
PO Box 36332, Menlo Park, 0102



South African  
Butter & Cream