

Energie (kcal)	338 kcal	135 kcal
Energie (kJ)	1435 kJ	574 kJ
Fett	3,2 g	1,3 g
-davon gesättigte Fettsäure	0,6 g	0,2 g
Kohlenhydrate	2 g	0,8 g
-davon Zucker	0,1 g	0 g
Ballaststoffe	3 g	1,2 g
Eiweiß	73 g	29 g
Salz	1,4 g	0,56 g

Zubereitung: 40 g in 260 ml Wasser oder Milch auflösen

Vitamine	Pro 100 g	NRV in %	Pro 40 g	NRV in %
Vitamin E	4,5 mg	37,5	2 mg	15
Vitamin C	30 mg	37,5	12 mg	15
Thiamin	0,41 mg	37,5	0,16 mg	15
Niacin	6,0 mg	37,5	2,4 mg	15
Vitamin B6	0,70 mg	50	0,28 mg	20
Folsäure	240 µg	120	96 µg	48
Vitamin B12	5,4 µg	216	2,1 µg	86
Pantothensäure	1,4 g	100	2,4 µg	40
Mineralien				

Vitamine	Pro 100 g	NRV in %	Pro 40 g	NRV in %
Kalium	1600 mg	80	640 mg	32
Kalzium	720 mg	90	288 mg	36
Magnesium	210 mg	56	84 mg	22

*NRV: Nährstoffbezugswerte