

Nährwerte	Pro 100 g	Pro Portion 30 g
Energie (kcal)	263 kcal	79 kcal
Energie (kJ)	1121 kJ	336 kJ
Fett	0.4 g	0.1 g
-davon gesättigte Fettsäuren	0.1 g	0 g
Kohlenhydrate	55 g	16.5 g
-davon Zucker	20 g	6 g
Ballaststoffe	< 0.1 g	0 g
Eiweiß	< 0.1 g	0 g
Salz	2.0 g	0.6 g

Nährwerte	Pro 100 g	NRV in %	Pro Portion 30 g	NRV in %
Kalzium	470 mg	59	141 mg	18
Zink	7 mg	70	2.1 mg	21
Vitamin E	10 mg	83	3 mg	25
Vitamin C	67 mg	92	20 mg	25
Thiamin	0.95 mg	87	0.28 mg	25
Riboflavin	1.16 mg	87	0.35 mg	25
Niacin	13.3 mg	88	4 mg	25
Vitamin B6	1.17 mg	84	0.35 mg	25
Folsäure	166 µg	83	50 µg	25
Vitamin B12	2 µg	88	0.63 µg	25

Pantothensäure	4.98 mg	83	1.5 mg	25
----------------	---------	----	--------	----

*NRV: Nährstoffbezugswerte