



Nährwerttabelle

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g Pulver		Pro Portion 60 g in 300 ml Wasser	
Brennwert*4	1510 kJ (358 kcal)		906 kJ (215 kcal)	
Fett	7,1 g		4,3 g	
- davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g		1,1 g	
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,1 g		1,9 g	
Kohlenhydrate	42 g		25,2 g	
davon Zucker	2,0 g		1,2 g	
Ballaststoffe	5,0 g		3,0 g	
Eiweiß	29 g		17,4 g	
Salz	3,50 g		2,10 g	
		% NRV*3		% NRV*3
Vitamin A	450 µg	56	270 µg	34
Vitamin D	2,6 µg	52	1,6 µg	31
Vitamin E	6,8 mg	57	4,1 mg	34
Vitamin C	46 mg	58	27,6 mg	35
Thiamin	0,6 mg	55	0,4 mg	33
Riboflavin	0,8 mg	57	0,5 mg	34
Niacin	9,1 mg	57	5,5 mg	34
Vitamin B6	0,8 mg	57	0,5 mg	34
Folsäure	115 µg	58	69,0 µg	35
Vitamin B12	1,4 µg	56	0,8 µg	34
Biotin	28 µg	56	16,8 µg	34
Pantothensäure	3,4 mg	57	2,0 mg	34
Kalium	1400 mg	70	840 mg	42
Calcium	390 mg	49	234 mg	29
Phosphor	940 mg	134	564 mg	81
Magnesium	120 mg	32	72 mg	19
Eisen	12,0 mg	86	7,2 mg	51
Zink	5,2 mg	52	3,1 mg	31
Kupfer	1,0 mg	100	0,6 mg	60
Mangan	1,0 mg	50	0,6 mg	30
Selen	46,0 µg	84	27,6 µg	50
Jod	110 µg	73	66 µg	44

*3 Prozent der empfohlenen Referenzmenge (NRV = Nutrient Reference Values)

*4 100 ml verzehrfertige Zubereitung entsprechen 262 kJ (62 kcal)