

NÄHRWERT- UND ENERGIEANGABEN

| | je 100 g Pulver | je Portion verzehrfertig 35 g in 200 ml Milch (0,3 % Fett) | 5 Portionen verzehrfertig Tagesverzehrmenge |
|-----------------------------|---------------------|---|--|
| Energie | 1.560 kJ (370 kcal) | 841 kJ (200 kcal) | 4.204 kJ (1.000 kcal) |
| Fett | 6,4 g | 2,4 g | 12,2 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 1,5 g | 0,60 g | 3,1 g |
| Kohlenhydrate | 44,5 g | 25,1 g | 125 g |
| davon Zucker | 13,0 g | 14,1 g | 70,7 g |
| Ballaststoffe | 11,4 g | 4,0 g | 20,0 g |
| Eiweiß | 27,0 g | 16,4 g | 82,3 g |
| Salz | 0,66 g | 0,50 g | 2,5 g |
| Linolsäure | 2,9 g | 1,0 g | 5,0 g |

100 ml verzehrfertig entsprechen 358 kJ (85 kcal)

| VITAMINE | NRV | | NRV | |
|----------------|------------------|-------|------------------|-------------------------|
| Vitamin A | 563 µg RE* | 70 % | 201 µg RE* | 1.005 µg RE* 126 % |
| Vitamin D | 2,9 µg | 54 % | 1,0 µg | 5,0 µg 100 % |
| Vitamin E | 9,0 mg alpha-TE* | 75 % | 3,1 mg alpha-TE* | 15,8 mg alpha-TE* 132 % |
| Vitamin C | 26,4 mg | 33 % | 11,2 mg | 56,2 mg 70 % |
| Thiamin | 0,91 mg | 83 % | 0,39 mg | 1,9 mg 182 % |
| Riboflavin | 1,5 mg | 112 % | 0,88 mg | 4,4 mg 317 % |
| Niacin | 11,5 mg NE* | 72 % | 4,2 mg NE* | 21,1 mg NE* 132 % |
| Vitamin B6 | 1,0 mg | 73 % | 0,45 mg | 2,2 mg 164 % |
| Folsäure | 173 µg | 87 % | 70,5 µg | 352 µg 176 % |
| Vitamin B12 | 3,6 µg | 147 % | 1,8 µg | 9,4 µg 377 % |
| Biotin | 108 µg | 217 % | 42 µg | 210 µg 420 % |
| Pantothensäure | 2,6 mg | 44 % | 1,4 mg | 7,4 mg 124 % |

*RE: Retinoläquivalent (= Vitamin A-Äquivalent); alpha-TE: RRR- α -Tocopheroläquivalent (= Vitamin E-Äquivalent); NE: Niacinäquivalent

| MINERALSTOFFE/SPURENELEMENTE | NRV | | NRV | |
|------------------------------|---------|------|---------|----------------|
| Kalium | 950 mg | 48 % | 632 mg | 3.164 mg 158 % |
| Calcium | 494 mg | 62 % | 423 mg | 2.116 mg 265 % |
| Phosphor | 571 mg | 82 % | 390 mg | 1.950 mg 279 % |
| Magnesium | 134 mg | 36 % | 75 mg | 375 mg 100 % |
| Eisen | 9,8 mg | 70 % | 3,6 mg | 18 mg 129 % |
| Zink | 7,7 mg | 78 % | 3,5 mg | 17,5 mg 176 % |
| Kupfer | 0,70 mg | 70 % | 0,26 mg | 1,3 mg 133 % |
| Mangan | 0,76 mg | 38 % | 0,27 mg | 1,3 mg 69 % |
| Selen | 48,6 µg | 88 % | 27 µg | 135 µg 246 % |
| Jod | 80,6 µg | 54 % | 34,2 µg | 171 µg 114 % |

Die errechneten Werte sind Durchschnittswerte und unterliegen den natürlichen Schwankungen der Rohstoffe.
NRV = Nutrient Reference Values (Nährstoffbezugswerte) gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011