

Nährwertangaben		je 100 ml		je 200 ml	
Durchschnittswerte		%RM*		%RM*	
Brennwert	kJ	526	6%	1053	13%
	kcal	125	6%	250	13%
Fett, davon	g	3,6	5%	7,2	10%
- gesättigte Fettsäuren	g	1,1	6%	2,3	11%
- einfach ungesättigte Fettsäuren	g	1,7		3,4	
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	0,8		1,5	
Kohlenhydrate	g	14	5%	28	10%
- davon Zucker	g	7,3	8%	15	16%
Ballaststoffe	g	2,0		4,0	
Eiweiß	g	8,2	16%	16	33%
Salz	g	0,18	3%	0,36	6%
Vitamine			%RM**		%RM**
Vitamin A	µg	132	17%	264	33%
Vitamin D	µg	1,3	25%	2,5	50%
Vitamin E	mg	2,5	21%	5,0	42%
Vitamin K	µg	12	17%	25	33%
Vitamin C	mg	13	17%	26	33%
Thiamin (Vitamin B1)	mg	0,18	16%	0,36	33%
Riboflavin (Vitamin B2)	mg	0,30	21%	0,60	43%
Niacin	mg	2,6	17%	5,3	33%
Vitamin B6	mg	0,23	16%	0,46	33%
Folsäure	µg	33,0	17%	66,0	33%
Vitamin B12	µg	0,70	28%	1,40	56%
Biotin	µg	8,3	17%	17	33%
Pantothensäure	mg	1,0	17%	2,0	33%
Mineralstoffe			%RM**		%RM**
Kalium	mg	170	9%	340	17%
Chlorid	mg	132	17%	264	33%
Calcium	mg	257	32%	514	64%
Phosphor	mg	192	27%	384	55%
Magnesium	mg	28,2	8%	56,4	15%
Eisen	mg	2,3	17%	4,6	33%
Zink	mg	1,7	17%	3,3	33%
Kupfer	mg	0,17	17%	0,33	33%
Mangan	mg	0,33	17%	0,66	33%
Fluorid	mg	0,27	8%	0,54	15%
Selen	µg	9,1	17%	18	33%
Chrom	µg	6,6	17%	13	33%
Molybdän	µg	8,3	17%	17	33%
Jod	µg	24,8	17%	49,6	33%

* Referenzmenge (RM) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000kcal)

** Referenzmenge (RM) für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene) Osmolarität: 520 mosm/l