

| Durchschnittliche Nährwertangaben: | pro 100 g           | % NRV** | pro Portion***    | % NRV** |
|------------------------------------|---------------------|---------|-------------------|---------|
| Energie                            | 1.701 kJ / 404 kcal | —       | 851 kJ / 202 kcal | —       |
| Fett                               | 13 g                | —       | 6,5 g             | —       |
| davon gesättigte Fettsäuren        | 2,5 g               | —       | 1,3 g             | —       |
| einfach ungesättigte Fettsäuren    | 3,2 g               | —       | 1,6 g             | —       |
| mehrfach ungesättigte Fettsäuren   | 7,2 g               | —       | 3,6 g             | —       |
| Kohlenhydrate                      | 28 g                | —       | 14 g              | —       |
| davon Zucker                       | 26 g                | —       | 13 g              | —       |
| Ballaststoffe                      | 0,5 g               | —       | 0,25 g            | —       |
| Eiweiß                             | 43 g                | —       | 22 g              | —       |
| Salz                               | 1,9 g               | —       | 0,95 g            | —       |
| Vitamin A                          | 521 µg RE           | 65      | 261 µg RE         | 33      |
| Vitamin D                          | 3,0 µg              | 60      | 1,5 µg            | 30      |
| Vitamin E                          | 9,2 mg TE           | 77      | 4,6 mg TE         | 38      |
| Vitamin K1                         | 46 µg               | 61      | 23 µg             | 31      |
| Vitamin C                          | 52 mg               | 65      | 26 mg             | 33      |
| Thiamin (Vitamin B1)               | 1,0 mg              | 91      | 0,5 mg            | 45      |
| Riboflavin (Vitamin B2)            | 1,4 mg              | 100     | 0,7 mg            | 50      |
| Niacin                             | 13 mg NE            | 81      | 6,5 mg NE         | 41      |
| Vitamin B6                         | 1,2 mg              | 86      | 0,6 mg            | 43      |
| Folate (Folsäure)                  | 153 µg              | 77      | 76,5 µg           | 38      |
| Vitamin B12                        | 2,0 µg              | 80      | 1,0 µg            | 40      |
| Biotin                             | 41 µg               | 82      | 20,5 µg           | 41      |
| Pantothensäure                     | 4,7 mg              | 78      | 2,4 mg            | 39      |
| Kalium                             | 1.030 mg            | 52      | 515 mg            | 26      |
| Calcium                            | 563 mg              | 70      | 282 mg            | 35      |
| Phosphor                           | 964 mg              | 138     | 482 mg            | 69      |
| Magnesium                          | 261 mg              | 70      | 131 mg            | 35      |
| Eisen                              | 14 mg               | 100     | 7,0 mg            | 50      |
| Zink                               | 6,5 mg              | 65      | 3,3 mg            | 33      |
| Kupfer                             | 0,8 mg              | 84      | 0,4 mg            | 42      |
| Mangan                             | 1,5 mg              | 77      | 0,8 mg            | 39      |
| Selen                              | 43 µg               | 78      | 22 µg             | 39      |
| Jod                                | 127 µg              | 85      | 62,5 µg           | 42      |

\*\*Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung  
 \*\*\*Portionsgröße: 50 g Pulver in 200 ml Wasser

| Durchschnittliches Aminosäureprofil: |                  |                             |                  |
|--------------------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| Aminosäure                           | pro 100 g Eiweiß | Aminosäure                  | pro 100 g Eiweiß |
| L-Alanin                             | 4,1 g            | L-Lysin <sup>2</sup>        | 6,4 g            |
| L-Arginin <sup>1</sup>               | 7,5 g            | L-Methionin <sup>2</sup>    | 1,4 g            |
| L-Asparaginsäure                     | 11,5 g           | L-Phenylalanin <sup>2</sup> | 5,2 g            |
| L-Cystein <sup>1</sup>               | 1,3 g            | L-Prolin                    | 5,3 g            |
| L-Glutaminsäure                      | 20,0 g           | L-Serin                     | 3,6 g            |
| L-Glycin                             | 3,9 g            | L-Threonin <sup>2</sup>     | 1,0 g            |
| L-Histidin <sup>2</sup>              | 2,6 g            | L-Tryptophan <sup>2</sup>   | 4,0 g            |
| L-Isoleucin <sup>2</sup>             | 4,3 g            | L-Tyrosin <sup>1</sup>      | 4,6 g            |
| L-Leucin <sup>2</sup>                | 7,7 g            | L-Valin <sup>2</sup>        |                  |

<sup>1</sup> semiessentielle Aminosäure    <sup>2</sup> essentielle Aminosäure