

Durchschnittliche Nährwertangaben:	pro 100 g	% NRV**	pro Portion***	% NRV**
Energie	1.686 kJ / 401 kcal	—	843 kJ / 200 kcal	—
Fett	13 g	—	6,6 g	—
davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g	—	1,4 g	—
einfach ungesättigte Fettsäuren	2,9 g	—	1,5 g	—
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	7,6 g	—	3,8 g	—
Kohlenhydrate	30 g	—	15 g	—
davon Zucker	27 g	—	13 g	—
Ballaststoffe	2,7 g	—	1,3 g	—
Eiweiß	37 g	—	19 g	—
Salz	1,8 g	—	0,91 g	—
Vitamin A	605 µg RE	76	302 µg RE	38
Vitamin D	3,0 µg	60	1,5 µg	30
Vitamin E	9,7 mg TE	81	4,9 mg TE	41
Vitamin K1	46 µg	61	23 µg	31
Vitamin C	52 mg	65	26 mg	32
Thiamin (Vitamin B1)	0,9 mg	85	0,47 mg	43
Riboflavin (Vitamin B2)	1,5 mg	107	0,76 mg	54
Niacin	13,4 mg NE	84	6,7 mg NE	42
Vitamin B6	1,2 mg	86	0,6 mg	42
Folate (Folsäure)	202 µg	101	101 µg	51
Vitamin B12	2,4 µg	96	1,2 µg	48
Biotin	65 µg	131	33 µg	65
Pantothensäure	6,3 mg	105	3,1 mg	52
Kalium	1.423 mg	63	711 mg	36
Calcium	502 mg	63	251 mg	31
Phosphor	986 mg	141	493 mg	70
Magnesium	288 mg	77	144 mg	38
Eisen	9,5 mg	68	4,8 mg	34
Zink	6,2 mg	62	3,1 mg	31
Kupfer	1,0 mg	100	0,5 mg	51
Mangan	1,3 mg	65	0,6 mg	32
Selen	49,6 µg	90	25 µg	45
Jod	104 µg	70	52 µg	35

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

Durchschnittliches Aminosäureprofil:			
Aminosäure	pro 100g Eiweiß	Aminosäure	pro 100g Eiweiß
L-Alanin	4,1 g	L-Lysin ²	6,7 g
L-Arginin ¹	7,5 g	L-Methionin ²	1,4 g
L-Asparaginsäure	10,1 g	L-Phenylalanin ²	5,3 g
L-Cystein ¹	1,7 g	L-Prolin	5,5 g
L-Glutaminsäure	18,5 g	L-Serin	5,0 g
L-Glycin	4,1 g	L-Threonin ²	4,1 g
L-Histidin ²	2,7 g	L-Tryptophan ²	1,1 g
L-Isoleucin ²	5,2 g	L-Tyrosin ¹	3,5 g
L-Leucin ²	8,3 g	L-Valin ²	5,2 g

¹ semiesenzielle Aminosäure ² essenzielle Aminosäure