

Nährwerte	pro 100g	*
Energie	1475 kJ (349 kcal)	
Fett	2.4 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0.56 g	
Kohlenhydrate	61.6 g	
davon Zucker	2.6 g	
Ballaststoffe	11.9 g	
Eiweiss	14.2 g	
Salz	2.3 mg	
Vitamin B-6	0.47 mg	33%
Folsäure	67 µg	33%
Magnesium	144 mg	38%
Phosphor	352 mg	50%
Eisen	3.8 mg	27%
* Referenzmengen (NRV) für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen		