

Nährwerte	pro 100g	*
Energie	1535 kJ (364 kcal)	
Fett	2.4 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0.35 g	
Kohlenhydrate	64.9 g	
davon Zucker	3 g	
Ballaststoffe	11.8 g	
Eiweiss	14.7 g	
Salz	0 mg	
Vitamin B-1	0.46 mg	41%
Vitamin B-6	0.27 mg	20%
Magnesium	127 mg	34%
Phosphor	434 mg	62%
Eisen	3.7 mg	27%
Zink	4.4 mg	44%
* Referenzmengen (NRV) für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen		