

## DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE:

Energiewert	100 g	1 Portion (30 g)	1 Portion + 150 ml entrahmte Milch
kJ	1696	511	716
kcal	403	121	170
<b>Nährwerte</b>			
Fett (g)	9,9	3,0	3,2
davon gesättigte Fettsäuren (g)	1,7	0,51	0,64
Kohlenhydrate (g)	38,9	11,7	19,4
davon Zucker (g)	18,5	5,6	12,3
davon Stärke (g)	20,4	6,1	7,1
Ballaststoffe (g)	5,8	1,7	1,6
Eiweiß (g)	36,6	11,0	15,0
Salz (g)	0,90	0,27	0,47
Kalzium (mg)	50	15	200 (25 % ETD*)
Kalium (mg)	340	102	350 (17 % ETD*)

(\*) ETD: Empfohlene Tagesdosis