

Nährwertangaben valeurs nutritives	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	
Energiewert / valeur énergétique	1530 kJ / 360 kcal	840 kJ / 200 kcal	
Fett / lipides	7.0 g	5.3 g	
• davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés	1.0 g	2.1 g	
• davon einfach ungesättigte Fettsäuren dont acides gras monoinsaturés	2.0 g	1.4 g	
• davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren dont acides gras polyinsaturés	3.5 g	1.1 g	
– davon Linolsäure / dont acide linoléique	3.3 g	1.0 g	
Kohlenhydrate / glucides	35 g	20 g	
• davon Zucker / dont sucres	15 g	14 g	
Ballaststoffe / fibres alimentaires	14 g	4.2 g	
Eiweiss / protéines	33 g	16 g	
Salz / sel	0.80 g	0.48 g	
Vitamine vitamines	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	% NRV*
Vitamin A / vitamine A	770 µg	250 µg	31
Vitamin D / vitamine D	5.5 mg	1.7 mg	34
Vitamin E / vitamine E	15 mg	4.5 mg	38
Vitamin C / vitamine C	70 mg	24 mg	30
Vitamin B1 / vitamine B1	1.1 mg	0.40 mg	36
Vitamin B2 / vitamine B2	1.5 mg	0.81 mg	58
Niacin / niacine	18 mg	5.5 mg	34
Vitamin B6 / vitamine B6	1.5 mg	0.54 mg	39
Folsäure / acide folique	200 µg	70 µg	35
Vitamin B12 / vitamine B12	3.0 µg	1.7 µg	68
Biotin / biotine	55 µg	23 µg	46
Pantothensäure / acide pantothénique	7.0 mg	2.8 mg	47
Mineralstoffe und Spurenelemente sels minéraux et oligoéléments	100 g Pulver 100 g de poudre	1 Portion 1 portion	% NRV*
Calcium / calcium	500 mg	380 mg	48
Kalium / potassium	800 mg	550 mg	28
Magnesium / magnésium	120 mg	60 mg	16
Natrium / sodium	320 mg	190 mg	
Phosphor / phosphore	780 mg	415 mg	59
Eisen / fer	20 mg	6.1 mg	44
Jod / iode	180 µg	60 µg	40
Kupfer / cuivre	1.1 mg	0.34 mg	34
Mangan / manganèse	1.7 mg	0.52 mg	26
Selen / sélénium	53 µg	18 µg	33
Zink / zinc	7.8 mg	3.1 mg	31

*% NRV = % der täglichen Referenzmenge für Erwachsene pro Portion
 % de l'apport quotidien de référence pour un adulte, par portion