

NÄHRWERTE**100 g**

Energie	1070 kJ 256 kcal
---------	---------------------

Fett	3.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g

Kohlenhydrate	30.8 g
davon Zucker	9.3 g

Eiweiss	19.9 g
---------	--------

Nahrungsfasern (Ballaststoffe)	30.8 g
--------------------------------	--------

Mineralstoffe	20.4 g
Kalium	

Salz	0.00 g
------	--------

MINERALSTOFFE / VITAMINE**% täglicher Bedarf
/ pro 100 g**

Calcium	540 % für Erwachsene ab 19 Jahren
---------	--------------------------------------

Magnesium	115–150 %
-----------	-----------

Eisen	110–170 %
-------	-----------

Kalium	70 %
--------	------

Phosphor	45 %
----------	------