

Povprečna hranilna vrednost			
	Na 100 g	Na obrok (60 g)	%PV** (obrok)
Energijska vrednost	1566 kJ / 375 kcal	940 kJ / 225 kcal	11%
Maščobe	6,9g	4,1 g	6%
Od tega nasičene maščobe	2,4 g	1,4 g	7%
Ogljikovi hidrati	40,5 g	24,3 g	9%
Od tega sladkorji	26,5 g	15,9 g	18%
Prehranska vlaknina*	8,5 g	5,1 g	
Beljakovine	33,4g	20,0 g	40%
Sol	1,3 g	0,8 g	13%
Linolna kislina (omega 6)	1,9 g	1,1 g	
$\alpha$ -linolenska kislina (omega 3)	0,2 g	0,1 g	
Kofein	250 mg	150 mg**	

Vitaminski in mineralni:			
	Na 100 g	Na obrok*	%PDV*** (obrok)
Vitamin A ( $\mu$ g)	500,0	300	38%
Vitamin D ( $\mu$ g)	11,0	6,6	132%
Vitamin E (mg)	8,0	4,8	40%
Vitamin K ( $\mu$ g)	47,0	28,2	38%
Vitamin C (mg)	56,0	33,6	42%
Tiamin (mg)	0,8	0,5	44%
Riboflavin (mg)	1,0	0,6	43%
Niacin (mg)	9,0	5,4	34%
Vitamin B6 (mg)	1,0	0,6	43%
Folna kislina ( $\mu$ g)	260,0	156,0	78%
Vitamin B12 ( $\mu$ g)	1,7	1,0	41%
Biotin ( $\mu$ g)	39,0	23,4	47%
Pantotenska kislina (mg)	3,8	2,3	38%
Kalij (mg)	1100,0	660,0	33%
Klorid (mg)	450,0	270,0	34%
Kalcij (mg)	500,0	300,0	38%
Fosfor (mg)	550,0	330,0	47%
Magnezij (mg)	229,0	137,4	37%
Železo (mg)	9,5	5,7	41%
Cink (mg)	6,6	4,0	40%
Baker (mg)	0,6	0,4	36%
Mangan (mg)	1,2	0,7	36%
Molibden ( $\mu$ g)	35,8	21,5	43%
Selen ( $\mu$ g)	31,0	18,6	34%
Krom ( $\mu$ g)	38,5	23,1	58%
Jod ( $\mu$ g)	84,0	50,4	34%

\*velja za obrok, pripravljen po navodilih za pripravo

\*\*PV - priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2000 kcal).

\*\*\*PDV – Priporočeni dnevni vnosi vitaminov in mineralov za odrasle