

Hranilna vrednost:

	1 porcija (32g)	100 g	Dnevni vnos 6 porcij = 192g
kJ/kcal	463/111	1447/34 6	2778/664
Beljakovine	9,2 g	29 g	55 g
Ogljikovi hidrati	12 g	39 g	75 g
- od tega sladkorji	0,9 g	2,9 g	5,6 g
Maščobe	2,0 g	6,4 g	12 g
- od tega nasičene maščobne kislinae	0,3 g	0,9 g	1,7 g
Prehranska vlaknina	2,5 g	7,7 g	15 g
Linolenska kislina	0.1 g	0,3 g	0,6 g
Linolna kislina	0.6 g	2,0 g	3,8 g

Vitamini:

	100 g	192 g	%PDV*** **
Vitamin A (µg)	580	1110	139
Vitamin B1 (mg)	0,93	1,8	164
Vitamin B2 (mg)	1,0	1,9	136
Vitamin B6 (mg)	1,2	2,3	164
Vitamin B12 (µg)	1,6	3,1	124
Folat	208	400	200
Niacin	10	19	119
Pantotenska kislina	3,1	6,0	100
Biotin (µg)	62	120	240
Vitamin C (mg)	42	80	100
Vitamin D (µg)	3,9	7,5	150
Vitamin E (mg)	6,6	13	108
Vitamin K (µg)	40	77	103

Minerali:

Kalcij (mg)	420	806	101
Fosfor (mg)	727	1400	200
Magnezij (mg)	262	502	134
Železo (mg)	12	23	164
Cink (mg)	7,8	15	150
Baker (mg)	1,2	2,3	230
Jod (µg)	91,1	177	118
Mangan (mg)	1,3	2,5	125
Krom (µg)	33	63	158
Selen (µg)	29	56	102
Molibden (µg)	81	160	320
Klorid (mg)	2070	3970	496
Kalij (mg)	1820	3500	175
Natrij (g)	0,84	1,6	/

*PDV/RDA (Priporočen dnevni vnos) ni določen