

Nährwertangaben / valeurs nutritives		per / par 100 g	NRV / VNR¹	per / par Portion (55g)	NRV / VNR²
Nährwertangaben Valeurs nutritives	Energie / énergie	1580 kJ 374 kcal	19 %	869 kJ 206 kcal	10 %
	Fett / graisses	8,1 g	12 %	4,4 g	6 %
	davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	1,8 g	9 %	1,0 g	5 %
	Kohlenhydrate / glucides	29,6 g	11 %	16,3 g	6 %
	davon Zucker / dont sucres	16,4 g	18 %	9,0 g	10 %
	Ballaststoffe / fibres alimentaires	2,5 g	–	1,4 g	–
	Eiweiss / protéines	43,9 g	88 %	24,1 g	48 %
Salz / sel	2,2 g	37 %	1,2 g	20 %	
Vitamine Vitamines	Vitamin A / vitamine A	481 µg	60 %	264 µg	33 %
	Thiamin / thiamine	0,66 mg	60 %	0,36 mg	33 %
	Riboflavin / riboflavine	0,82 mg	59 %	0,45 mg	32 %
	Niacin / niacine	9,1 mg	57 %	5,0 mg	31 %
	Pantothensäure / acide pantothénique	3,9 mg	65 %	2,2 mg	37 %
	Vitamin B6 / vitamine B6	0,81 mg	58 %	0,45 mg	32 %
	Biotin / biotine	33,6 µg	67 %	18,5 µg	37 %
	Folsäure / acide folique	116 µg	58 %	64,0 µg	32 %
	Vitamin B12 / vitamine B12	1,8 µg	72 %	1,0 µg	40 %
	Vitamin C / vitamine C	50,9 mg	64 %	28,0 mg	35 %
	Vitamin D / vitamine D	2,9 µg	58 %	1,6 µg	32 %
	Vitamin E / vitamine E	9,4 mg	78 %	5,2 mg	43 %
Vitamin K / vitamine K	40,5 µg	54 %	22,3 µg	30 %	
Mineralstoffe Sels minéraux	Calcium / calcium	594 mg	74 %	327 mg	41 %
	Eisen / fer	12,5 mg	89 %	6,9 mg	49 %
	Jod / iode	135 µg	90 %	74,4 µg	50 %
	Kalium / potassium	923 mg	46 %	507 mg	25 %
	Kupfer / cuivre	0,91 mg	91 %	0,5 mg	50 %
	Magnesium / magnésium	224 mg	60 %	123 mg	33 %
	Mangan / manganèse	1,2 mg	60 %	0,66 mg	33 %
	Phosphor / phosphore	604 mg	86 %	332 mg	47 %
	Selen / sélénium	36,4 µg	66 %	20,0 µg	36 %
	Zink / zinc	5,5 mg	55 %	3,0 mg	30 %
	Natrium / sodium	882 mg	–	485 mg	–
	Linolsäure / acide linoléique	4,0 g	–	2,2 g	–

¹Referenzmenge für die Zufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal) pro 100 g Produkt in Prozent der Nährstoffreferenzmenge / Apport de référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal) par 100 g de produit part de la valeur nutritionnelle de référence

²Referenzmenge für die Zufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal) pro 55 g Produkt in Prozent der Nährstoffreferenzmenge / Apport de référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal) par 55 g de produit préparé part de la valeur nutritionnelle de référence