

Nährwertangaben Durchschnittswerte		je 100 ml %RM*		je 250 ml %RM*	
<b>Brennwert</b>	kJ	213	3%	532	6%
	kcal	50	3%	126	6%
<b>Fett,</b> - davon gesättigte Fettsäuren	g	0,3	0%	0,8	1%
	g	0,2	1%	0,4	2%
<b>Kohlenhydrate</b> - davon Zucker	g	3,1	1%	7,8	3%
	g	3,0	3%	7,5	8%
<b>Ballaststoffe</b>	g	1,6		4,0	
<b>Eiweiß</b>	g	8,0	16%	20	40%
<b>Salz</b>	g	0,13	2%	0,33	5%
<b>Vitamine</b>			%RM**		%RM**
Vitamin A	µg	106	13%	264	33%
Vitamin D	µg	1,0	20%	2,5	50%
Vitamin E	mg	1,6	13%	4,0	33%
Vitamin K	µg	10	13%	25	33%
Vitamin C	mg	11	13%	26	33%
Thiamin (Vitamin B1)	mg	0,1	13%	0,4	33%
Riboflavin (Vitamin B2)	mg	0,2	13%	0,5	33%
Niacin	mg	2,1	13%	5,3	33%
Vitamin B6	mg	0,2	13%	0,5	33%
Folsäure	µg	26,4	13%	66,0	33%
Vitamin B12	µg	0,3	13%	0,8	33%
Biotin	µg	6,6	13%	17	33%
Pantothensäure	mg	0,8	13%	2,0	33%
<b>Mineralstoffe</b>			%RM**		%RM**
Kalium	mg	120	6%	300	15%
Chlorid	mg	48,0	6%	120	15%
Calcium	mg	210	26%	525	66%
Phosphor	mg	140	20%	350	50%
Magnesium	mg	22,5	6%	56,3	15%
Eisen	mg	1,9	13%	4,6	33%
Zink	mg	1,3	13%	3,3	33%
Kupfer	mg	0,1	13%	0,3	33%
Mangan	mg	0,3	13%	0,7	33%
Fluorid	mg	0,2	6%	0,5	15%
Selen	µg	7,3	13%	18	33%
Chrom	µg	5,3	13%	13	33%
Molybdän	µg	6,6	13%	17	33%
Jod	µg	19,9	13%	49,6	33%

\* Referenzmenge (RM)  
für einen durchschnitt-  
lichen Erwachsenen  
(8.400 kJ/2.000kcal)

\*\* Referenzmenge (RM) für die  
tägliche Zufuhr von Vitaminen  
und Mineralstoffen (Erwachsene)  
250 ml enthalten eine Portion