

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (1 Beutel à 64 g Pulver)
Brennwert	1965 kJ (468 kcal)	1258 kJ (300 kcal)
Fett	18,2 g	11,6 g
davon gesättigte Fettsäuren*	9,0 g	5,8 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	3,4 g	2,2 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	5,8 g	3,7 g
Kohlenhydrate	65,5 g	41,9 g
davon Zucker	3,5 g	2,2 g
Ballaststoffe in Sorten Vanille u. Erdbeere	2,50 g	1,6 g
Ballaststoffe in Sorte Schokolade	2,70 g	1,7 g
Eiweiß	9,3 g	6,0 g
Salz	0,28 g	0,18 g

	pro 100 g	pro Portion (1 Beutel à 64 g Pulver)
Mineralstoffe		
Natrium	110 mg	70,4 mg
Chlorid	142 mg	90,9 mg
Kalium	250 mg	160,0 mg
Calcium	190 mg	121,6 mg
Phosphor	125 mg	80,0 mg
Magnesium	91 mg	58,2 mg
Eisen	7,6 mg	4,9 mg
Zink	5,3 mg	3,4 mg
Kupfer	0,53 mg	0,3 mg
Jod	80,6 µg	51,6 µg
Selen	29,4 µg	18,8 µg
Mangan	1,1 mg	0,7 mg
Chrom	21 µg	13,4 µg
Molybdän	26,3 µg	16,8 µg
Fluorid	0,8 mg	0,5 mg

	pro 100 g	pro Portion (1 Beutel à 64 g Pulver)
Vitamine		
Vitamin A	194 µg	124,2 µg
Vitamin D	2,4 µg	1,5 µg
Vitamin K	17,8 µg	11,4 µg
Vitamin C	42 mg	26,9 mg
Thiamin	0,63 mg	0,4 mg
Riboflavin	0,83 mg	0,5 mg
Vitamin B6	0,83 mg	0,53 mg
Niacin	8,6 mg	5,5 mg
Folsäure	105 µg	67,2 µg
Vitamin B12	1,35 µg	0,86 µg
Pantothensäure	3,3 mg	2,1 mg
Biotin	27 µg	17,3 µg
Vitamin E	5,8 mg	3,7 mg

*davon 62 % MCT-Fette

Energierelation: Fett 35 %, Kohlenhydrate 56 %, Eiweiß 8 %.