

Durchschnittliche Nährwerte	in 20 g	in 100 g
Energie	306 kJ/72 kcal	1530 kJ/360 kcal
Fett	0 g	0 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiß	18 g	90 g
Salz	0,06 g	0,3 g
Durchschnittliche Aminosäurenverteilung:		
Alanin	1,56 g	7,8 g
Arginin	1,64 g	8,2 g
Asparginsäure	1,30 g	6,5 g
Glutaminsäure	2,52 g	12,6 g
Glycin	4,12 g	20,6 g
Histidin*	0,22 g	1,1 g
Hydroxylysin	0,24 g	1,2 g
Hydroxyprolin	2,28 g	11,4 g
Isoleucin*	0,24 g	1,2 g
Leucin*	0,58 g	2,9 g
Lysin*	0,74 g	3,7 g
Methionin*	0,16 g	0,8 g
Phenylalanin*	0,40 g	2,0 g
Prolin	2,24 g	11,2 g
Serin	0,72 g	3,6 g
Threonin*	0,38 g	1,9 g
Tyrosin	0,12 g	0,6 g
Valin*	0,50 g	2,5 g

\*essentielle Aminosäuren