

Nährwertangaben	pro 100 ml mit Wasser und Rapsöl	% der empf. Tagesdosis je 100 ml	pro Portion mit Wasser + Raps-öl	% der empf. Tagesdosis je Portion
Brennwert	378 kJ/90 kcal		968 kJ/230 kcal	
Fett	2,7 g		7 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g		0,5 g	
Kohlenhydrate davon Zucker	5,9 g 5,8 g		15,3 g 14,9 g	
Eiweiß	10,3 g		26,7 g	
Salz	0,33 g		0,85 g	
Natrium	0,133 g		0,34 g	
Vitamin A	107 µg	13	274 µg	34
Vitamin D3	0,7 µg	14	1,6 µg	32
Vitamin E	2 mg	17	5 mg	42
Vitamin C	5,9 mg	7	15,2 mg	19
Vitamin B1	0,2 mg	21	0,4 mg	36
Vitamin B2	0,3 mg	21	0,8 mg	57
Niacin	2,4 mg	15	6,1 mg	38
Vitamin B6	0,2 mg	16	0,5 mg	36
Folsäure	41 µg	21	106 µg	53
Vitamin B12	0,3 µg	11	0,7 µg	28
Biotin	5 µg	10	12 µg	24
Pantothensäure	0,5 mg	8	1,3 mg	22
Kalium	197 mg	10	504 mg	25
Calcium	85 mg	11	217 mg	27
Phosphor	122 mg	17	314 mg	45
Magnesium	18 mg	5	45 mg	12
Eisen	1,9 mg	14	4,9 mg	35
Zink	1,2 mg	12	3,1 mg	31
Kupfer	0,14 mg	14	0,36 mg	36
Mangan	0,13 mg	7	0,33 mg	17
Selen	7 µg	13	18 µg	33
Iod	17 µg	11	43 µg	29