Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% RM[2]
Energie kJ (kcal)	1834 (437)	22 %
Fett	16,3 g	23 %
davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g	17 %
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	8,2 g	
davon mehrfach ungesätigte Fettsäuren	4,7 g	
Kohlenhydrate	58 g	22 %
davon Zucker	20 g	23 %
Ballaststoffe	5,6 g	
Eiweiß	11 g	22 %
Salz	1,3 g	22 %
		% NRV[3]
Vitamin A (als Retinoläquivalente)	191 µg	24 %
Vitamin D	1,3 µg	25 %
Vitamin E	3,6 mg	30 %
Vitamin K	20 µg	27 %
Vitamin C	29 mg	37 %
Vitamin B1 (Thiamin)	0,89 mg	81 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,73 mg	52 %
Vitamin B3 (Niacin)	3,5 mg	22 %
Vitamin B6	0,76 mg	54 %
Folsäure	47 µg	24 %
Vitamin B12	0,66 µg	27 %
Vitamin B7 (Biotin)	17 µg	35 %
Pantothensäure	1,9 mg	31 %
Kalium	433 mg	22 %
Chlorid	966 mg	121 %
Calcium	166 mg	21 %
Phosphor	283 mg	40 %
Magnesium	95 mg	25 %
Eisen	2,9 mg	21 %
Zink	2,2 mg	22 %
Kupfer	0,55 mg	55 %
Mangan	1,5 mg	77 %
Fluorid	0,53 mg	15 %
Selen	14 µg	25 %
Chrom	19 µg	48 %
Molybdän	48 µg	98 %
Jod	84 µg	56 %

[2]Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ /2000 kcal). [3]Nährstoffbezugswerte: Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung.