

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% RM ²
Energie kJ (kcal)	1834 (437)	22 %
Fett	16,1 g	23 %
davon gesättigte Fettsäuren	4,0 g	20 %
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	7,7 g	
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,3 g	
Kohlenhydrate	58 g	22 %
davon Zucker	22 g	25 %
Ballaststoffe	6,5 g	
Eiweiß	12 g	23 %
Salz	1,2 g	22 %
		% NRV³
Vitamin A (als Retinoläquivalente)	176 µg	22 %
Vitamin D	1,2 µg	24 %
Vitamin E	3,5 mg	29 %
Vitamin K	18 µg	24 %
Vitamin C	27 mg	34 %
Vitamin B1 (Thiamin)	0,84 mg	76 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,70 mg	50 %
Vitamin B3 (Niacin)	3,8 mg	24 %
Vitamin B6	0,73 mg	52 %
Folsäure	47 µg	24 %
Vitamin B12	0,70 µg	28 %
Vitamin B7 (Biotin)	17 µg	35 %
Pantothensäure	1,8 mg	29 %
Kalium	628 mg	31 %
Chlorid	968 mg	121 %
Calcium	173 mg	22 %
Phosphor	309 mg	44 %
Magnesium	119 mg	32 %
Eisen	5,3 mg	38 %
Zink	2,5 mg	25 %
Kupfer	0,76 mg	76 %
Mangan	1,7 mg	85 %
Fluorid	0,53 mg	15 %
Selen	14 µg	25 %
Chrom	19 µg	48 %
Molybdän	48 µg	98 %
Jod	84 µg	56 %

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