

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	% RM²
Energie kJ (kcal)	1856 (442)	22 %
Fett	16,7 g	24 %
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	18 %
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	8,3 g	
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,9 g	
Kohlenhydrate	59 g	23 %
davon Zucker	20 g	22 %
Ballaststoffe	5,1 g	
Eiweiß	11 g	23 %
Salz	1,3 g	22 %
		% NRV³
Vitamin A (als Retinoläquivalente)	200 µg	25 %
Vitamin D	1,3 µg	25 %
Vitamin E	3,6 mg	30 %
Vitamin K	22 µg	29 %
Vitamin C	29 mg	37 %
Vitamin B1 (Thiamin)	0,93 mg	84 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,75 mg	54 %
Vitamin B3 (Niacin)	3,7 mg	23 %
Vitamin B6	0,79 mg	56 %
Folsäure	49 µg	24 %
Vitamin B12	0,69 µg	28 %
Vitamin B7 (Biotin)	18 µg	35 %
Pantothensäure	1,9 mg	32 %
Kalium	458 mg	23 %
Chlorid	970 mg	121 %
Calcium	172 mg	22 %
Phosphor	295 mg	42 %
Magnesium	99 mg	26 %
Eisen	3,0 mg	21 %
Zink	2,3 mg	23 %
Kupfer	0,56 mg	56 %
Mangan	1,6 mg	80 %
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.