Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	%[2]	pro Mahlzeit	%[2]
Energie kJ (kcal)	383 (1607)	21	250 (1046)	13
Fett (g)	13,0	20	8,3	12
–davon ungesättigte Fettsäuren (g)	4,5	25	3,0	15
–einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	3,0		2,2	
–mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	5,4		3,2	
Kohlenhydrate (g)	34,3	18	27,5	11
–davon Zucker (g)	21,6	30	16,0	18
Ballststoffe (g)	9,7		7,7	
Eiweiß (g)	28,1	52	15,5	31
Salz (g)	0,73	12	0,4	7
		%NRV[3]		%NRV[3]
Vitamin A (µg) (Retinoläquivalente)	400	50	240	30
Vitamin D (µg)	2,7	57	1,73	34
Vitamin E (mg)	6,7	56	4,0	30
Vitamin K (µg)	38	51	23	31
Vitamin C (mg)	53	67	32	40
Thiamin (mg)	3,3	300	2,0	182
Riboflavin (mg)	3,3	236	2,0	143
Niacin (mg)	8,3	52	5,0	31
Vitamin B6 (mg)	3,4	240	2,0	144
Folsäure (µg)	135	68	81	41
Vitamin B12 (µg)	1,9	25	0,8	32
Biotin (µg)	25	50	15	30
Pantothensäure (mg)	5,7	94	3,4	57
Kalium (mg)	850	43	510	26
Calcium (mg)	400	50	240	30
Phosphor (mg)	388	55	233	33
Magnesium (mg)	210	50	113	30
Eisen (mg)	7,8	50	4,2	30
Zink (mg)	5,0	50	3,0	30
Kupfer (mg)	0,5	50	0,3	30
Mangan (mg)	1,4	70	0,8	42
Selen (µg)	28	50	16,5	30
Jod (µg)	75	50	45	30
Cystin (g)	0,4		0,2	
Histidin (g)	0,5		0,3	
Isoleucin (g)	1,3		0,8	
Leucin (g)	2,1		1,4	
Lysin (g)	1,8		1,1	
Methinion (g)	0,5		0,3	
Phenylalanin (g)	0,9		0,6	
Threonin (g)	1,3		0,8	
Tryptophan (g)	0,4		0,2	
Tyrosin (g)	0,8		0,5	

2) Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

3) Nutrient Reference Value = Prozent der empfohlenen Referenzmenge