

Durchschnittlicher Gehalt	▲ 100 g Pulver	◆ % NRV*	◆ Portion (25 g in 250 ml Milch, 0,3 %)	◆ % NRV*	◆
- davon gesättigte Fettsäuren	0,57		0,24		
- davon Zucker	1,2		12,7		
Brennwert KJ (kcal)	1534 (363)		763 (181)		
Calcium (mg)	725	91	500	63	
Eisen	11,4	81	3,2	23	
Eiweiß (g)	80		29		
Fett (g)	3,7		1,1		
Folsäure (µg)	800	400	200	100	
Isoflavone (mg)	156		39		
Kohlenhydrate (g)	2,5		13		
Magnesium (mg)	455	121	150	40	
Niacin (mg)	26	163	6,5	41	
Pantothensäure (mg)	9,1	152	3	50	
Phosphor	750	107	440	63	
Salz (g)	3,0		1,1		
Vitamin B1 (mg)	2	182	0,5	45	
Vitamin B12 (µg)	3,2	128	1,5	60	
Vitamin B2 (mg)	0,64	46	0,52	37	
Vitamin B6 (mg)	2,4	171	0,6	43	
Vitamin C (mg)	200	250	50	63	
Vitamin E (mg)	24	200	6	50	

Die Prozentangaben beziehen sich auf Referenzmengen für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen für Erwachsene (1169/2011/EG). Bei Zubereitung mit anderen Flüssigkeiten als mit Magermilch (0,3% Fett) ergeben sich geänderte Nähr- und Brennwerte.