

HRANILNA VREDNOST		Na 100 g praška	Na 100ml pripravljenega obroka
Energijska vrednost			
	kJ	2150	281
	kcal	514	67
Maščobe, od tega:	g	26,0	3,4
- nasičene maščobne kisline	g	6,3	0,8
- enkrat nenasičene maščobne kisline	g	13,2	1,7
- večkrat nenasičene maščobne kisline	g	4,7	0,6
- α-linolenska kislina (omega-3)	mg	340	44
- dokozaheksaenojska kislina (DHK)			
(omega-3)	mg	130	17
- linočna kislina (omega-6)	mg	3900	509
- arahidonska kislina	mg	130	17
Ogljikovi hidrati, od tega:	g	59,9	7,8
- sladkorji	g	38,6	5,0
- laktoza	g	38,6	5,0
- škrob	g	20,7	2,7
Vlaknine	g	≤0,5	≤0,065
Beljakovine	g	9,8	1,27
Sol	g	0,49	0,06
Natrij	mg	195	25
Kalij	mg	555	72
Klorid	mg	384	50
Kalcij	mg	350	46
Fosfor	mg	205	27
Magnezij	mg	51	6,7
Železo	mg	5,3	0,69
Cink	mg	5,0	0,65
Baker	mg	0,40	0,05
Mangan	μg	124	16
Fluorid	μg	<514	<0,67
Selen	μg	30	3,9
Krom	μg	<51	<6,7
Molibden	μg	<72	<9,4
Jod	μg	110	14
Vitamin A	μg RE	500	65
Vitamin D	μg	13	1,7
Vitamin E	mg TE	11	1,4
Vitamin K	μg	35	4,6
Vitamin C	mg	77	10
Vitamin B1 (tiamin)	mg	0,45	0,06
Vitamin B2 (riboflavin)	mg	0,48	0,06
Niacin	mg	3,5	0,46
Vitamin B6	mg	0,26	0,03
Folat	μg DFE	170	22
Vitamin B12	μg	1,3	0,16
Biotin	μg	11	1,4
Pantotenska kislina	mg	2,5	0,33
Tavrin	mg	32	4,2
Karnitin	mg	15	2,0
Holin	mg	180	23
Inozitol	mg	36	4,7
Nukleotidi	mg	15	2,0