

Hranjive vrijednosti/ Povprečna hranilna vrednost		Na 100g praha/ prahu	Na 100ml gotovog/ pripravljene- ga obroka	% RV [#] / PV [#] na 100g praha/prahu	% RV [#] / PV [#] na 100ml obroka
Energija/ Energijska vrednost	kJ	2023	281		
	kcal	483	67		
Masti, od kojih/ Mašćobe, od tega:	g	21,7	3,0		
- zasićene masne kiseline/ nasićene mašćobne kisline	g	4,5	0,6		
- jednostruko nezasićene masne kiseline/ enkrat nenasićene mašćobne kisline	g	10,0	1,4		
- višestruko nezasićenemasne kiseline/ većkrat nenasićene mašćobne kisline	g	4,7	0,7		
Ugljikohidrati, od kojih:/ Ogljikovi hidrati, od tega:	g	64,8	9,0		
- šećeri/ slatkorji	g	64,8	9,0		
Vlakna/ Vlaknine	g	0,0	0,0		
Bjelančevine/ Beljakovine	g	7,3	1,0		
Sol	g	0,24	0,03		
Kalcij	mg	916	127	167%	23%
Natrij	mg	97	13	24%	3%
Željezo/ Železo	mg	8,7	1,2	108%	15%
Cink	mg	5,4	0,75	108%	15%
Jod	µg	130	18	163%	23%
Vitamin A	µg RE	433	60	108%	15%
Vitamin D	µg	7,6	1,1	109%	15%
Vitamin C	mg	110	15	244%	34%
Vitamin B2 (riboflavin)	mg	1,8	0,25	257%	36%
Vitamin B12	µg	2,9	0,40	363%	50%
α-linolenska kiselina / kislina (omega-3)	mg	600	83		
Linolna kiselina / kislina (omega-6)	mg	4000	555		
Laktoza	g	64,8	9,0		