

	100 g Pulver	% NRV*	Portion (30 g in 200 ml Milch, 0,3 %)	% NRV*
- davon gesättigte Fettsäuren	0,57		0,24	
- davon Zucker	1,2		12,7	
Ballaststoffe (g)	1,9		0,5	
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	438	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	0,6	43
Vitamin B6 (mg)	0,64	46	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)