

| Nährwerte                     | pro 100g | pro 50 g in 600 ml Wasser |
|-------------------------------|----------|---------------------------|
| Brennwert                     | 365 kcal | 183 kcal                  |
| Brennwert                     | 1530 kJ  | 765 kJ                    |
| Fett                          | 4.5 g    | 2.2 g                     |
| – davon gesättigte Fettsäuren | 1.7 g    | 0,87 g                    |
| Kohlenhydrate                 | 4.7 g    | 2.3 g                     |
| – davon Zucker                | 2.7 g    | 1.3 g                     |
| Ballaststoffe                 | 2.1 g    | 1 g                       |
| Eiweiß                        | 74.2 g   | 37.1 g                    |
| Salz                          | 0.29 g   | 0.14 g                    |
| Zuckeralkohol                 | 0 g      | 0 g                       |

| Aminosäure              | pro 100g |
|-------------------------|----------|
| Leucin                  | 9.84 g   |
| Lysin                   | 8.91 g   |
| Threonin                | 5.90 g   |
| Valin                   | 5.90 g   |
| Isoleucin               | 5.79 g   |
| Phenylalanin            | 3.82 g   |
| Methionin               | 2.31 g   |
| Tryptophan              | 1.27 g   |
| Histidin                | 2.08 g   |
| Prolin                  | 7.29 g   |
| Tyrosin                 | 3.59 g   |
| Arginin                 | 2.66 g   |
| Glycin                  | 1.50 g   |
| Cystein/Cystin          | 1.50 g   |
| Glutaminsäure/ Glutamin | 19.21 g  |
| Asparaginsäure          | 9.38 g   |
| Serin                   | 4.86 g   |
| Alanin                  | 4.17 g   |