

Nährwerte	pro 100g	pro 50 g in 600 ml Wasser
Brennwert	375 kcal	188 kcal
Brennwert	1571 kJ	785 kJ
Fett	4.6 g	2.3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1.7 g	0.86 g
Kohlenhydrate	4.3 g	2.1 g
– davon Zucker	2.4 g	1.2 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiß	76.8 g	38.4 g
Salz	0.22 g	0.11 g

Aminosäure	pro 100g
Leucin	9.81 g
Lysin	8.94 g
Threonin	5.93 g
Valin	5.93 g
Isoleucin	5.82 g
Phenylalanin	3.77 g
Methionin	2.37 g
Tryptophan	1.29 g
Histidin	2.05 g
Prolin	7.22 g
Tyrosin	3.56 g
Arginin	2.69 g
Glycin	1.51 g
Cystein/Cystin	1.51 g
Glutaminsäure/ Glutamin	19.18 g
Asparaginsäure	9.38 g
Serin	4.85 g
Alanin	4.2 g