

Nährwerte	pro 100g	pro 50 g in 600 ml Wasser
Brennwert	375 kcal	187 kcal
Brennwert	1569 kJ	785 kJ
Fett	4.5 g	2.2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1.7 g	0.85 g
Kohlenhydrate	6.9 g	3.4 g
– davon Zucker	2.4 g	1.2 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiß	74.3 g	37.2 g
Salz	0.21 g	0.1 g

Aminosäure	pro 100g
Leucin	9.83 g
Lysin	8.94 g
Threonin	5.92 g
Valin	5.92 g
Isoleucin	5.81 g
Phenylalanin	3.8 g
Methionin	2.35 g
Tryptophan	1.23 g
Histidin	2.01 g
Prolin	7.26 g
Tyrosin	3.58 g
Arginin	2.68 g
Glycin	1.45 g
Cystein/Cystin	1.56 g
Glutaminsäure/ Glutamin	19.22 g
Asparaginsäure	9.39 g
Serin	4.92 g
Alanin	4.13 g