

Nährwerte	pro 100g	pro 50 g in 600 ml Wasser
Brennwert	369 kcal	185 kcal
Brennwert	1546 kJ	773 kJ
Fett	4.5 g	2.4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1.9 g	0.98 g
Kohlenhydrate	6.7 g	3.3 g
– davon Zucker	2.4 g	1.2 g
Ballaststoffe	1.2 g	0.62 g
Eiweiß	74.3 g	36.1 g
Salz	0.28 g	0.14 g

Aminosäure	pro 100g
Leucin	9.79 g
Lysin	8.88 g
Threonin	5.92 g
Valin	5.92 g
Isoleucin	5.81 g
Phenylalanin	3.76 g
Methionin	2.28 g
Tryptophan	1.25 g
Histidin	2.01 g
Prolin	7.29 g
Tyrosin	3.53 g
Arginin	2.73 g
Glycin	1.48 g
Cystein/Cystin	1.48 g
Glutaminsäure/ Glutamin	19.25 g
Asparaginsäure	9.45 g
Serin	4.9 g
Alanin	4.21 g