

Nährwerte	pro 100g	pro 50 g in 650 ml Wasser
Brennwert	375 kcal	188 kcal
Brennwert	1570 kJ	785 kJ
Fett	5 g	2.5 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2 g	1 g
Kohlenhydrate	5.9 g	2.9 g
– davon Zucker	2.3 g	1.1 g
Ballaststoffe	1.5 g	0.75 g
Eiweiß	74.2 g	37.1 g
Salz	1.2 g	0.64 g

Aminosäure	pro 100g
Leucin	9.79 g
Lysin	8.87 g
Threonin	5.88 g
Valin	5.99 g
Isoleucin	5.76 g
Phenylalanin	3.8 g
Methionin	2.3 g
Tryptophan	1.27 g
Histidin	2.07 g
Prolin	7.26 g
Tyrosin	3.57 g
Arginin	2.76 g
Glycin	1.5 g
Cystein/Cystin	1.5 g
Glutaminsäure/ Glutamin	1.24 g
Asparaginsäure	9.45 g
Serin	4.84 g
Alanin	4.15 g