

Nährwerte	pro 100g	pro 50 g in 600 ml Wasser
Brennwert	377 kcal	188 kcal
Brennwert	1578 kJ	789 kJ
Fett	4.7 g	2.3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1.8 g	0.9 g
Kohlenhydrate	4.1 g	2 g
– davon Zucker	2.4 g	1.2 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiß	77.2 g	38.6 g
Salz	0.22 g	0.11 g

Aminosäure	pro 100g
Leucin	9.89 g
Lysin	8.92 g
Threonin	5.91 g
Valin	5.91 g
Isoleucin	5.81 g
Phenylalanin	3.76 g
Methionin	2.37 g
Tryptophan	1.29 g
Histidin	2.04 g
Prolin	7.2 g
Tyrosin	3.55 g
Arginin	2.69 g
Glycin	1.51 g
Cystein/Cystin	1.51 g
Glutaminsäure/ Glutamin	19.25 g
Asparaginsäure	9.35 g
Serin	4.4 g
Alanin	4.9 g