



Nährwerte	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Brennwert	1483 kJ / 354 kcal	845 kJ / 202 kcal	
Fett	5,5 g	3,1 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,5 g	
Kohlenhydrate	27,2 g	15,5 g	
davon Zucker	8,3 g	4,7 g	
Proteine	39,4 g	22,5 g	
Salz	1,7 g	1 g	
Ballaststoffe	15,8 g	9 g	

Vitamine	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Vitamin A	514 µg	293 µg	37%
Vitamin D	2,6 µg	1,5 µg	30%
Vitamin E	7,9 mg	4,5 mg	38%
Vitamin C	50,1 mg	28,6 mg	36%
Thiamin	0,7 mg	0,4 mg	37%
Riboflavin	0,9 mg	0,5 mg	37%
Niacin	10,5 mg	6 mg	37%
Vitamin B6	0,9 mg	0,5 mg	37%
Folsäure	197 µg	112 µg	56%
Vitamin B12	1,6 µg	0,9 µg	36%
Biotin	33 µg	19 µg	38%
Pantothensäure	3,9 mg	2,2 mg	37%

*Als Ersatz für eine Mahlzeit empfehlen wir 4 gehäufte EL Pulver, eingerührt in 300 ml Wasser

**Anteil an den Nährstoffbezugswerten



Minerale & Spurenelemente	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Kalium	931 mg	531 mg	27%
Kalzium	400 mg	228 mg	29%
Phosphor	504 mg	288 mg	41%
Magnesium	137 mg	78 mg	21%
Eisen	14,7 mg	8,4 mg	60%
Zink	5,7 mg	3,3 mg	33%
Kupfer	1,6 mg	0,9 mg	91%
Mangan	0,9 mg	0,5 mg	26%
Selen	41 µg	23,4 µg	43%
Jod	287 µg	164 µg	109%

*Als Ersatz für eine Mahlzeit empfehlen wir 4 gehäufte EL Pulver, eingerührt in 300 ml Wasser

**Anteil an den Nährstoffbezugswerten



Nährwerte	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Brennwert	1508 kJ / 360 kcal	860 kJ / 205 kcal	
Fett	5,3 g	3,0 g	
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	0,6 g	
Kohlenhydrate	29,0 g	16,5 g	
davon Zucker	11,0 g	6,3 g	
Proteine	43,0 g	24,5 g	
Salz	1,8 g	1,0 g	
Ballaststoffe	8,8 g	5,0 g	

Vitamine	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Vitamin A	515 µg	294 µg	37%
Vitamin D	2,6 µg	1,5 µg	30%
Vitamin E	8,0 mg	4,6 mg	38%
Vitamin C	51,1 mg	29,1 mg	36%
Thiamin	0,8 mg	0,4 mg	39%
Riboflavin	1,1 mg	0,6 mg	44%
Niacin	10,5 mg	6,0 mg	37%
Vitamin B6	1,0 mg	0,5 mg	39%
Folsäure	201 µg	115 µg	57%
Vitamin B12	1,8 µg	1,0 µg	41%
Biotin	36 µg	21 µg	41%
Pantothensäure	4,1 mg	2,4 mg	39%

*Als Ersatz für eine Mahlzeit empfehlen wir 4 gehäufte EL Pulver, eingerührt in 300 ml Wasser

**Anteil an den Nährstoffbezugswerten



Minerale & Spurenelemente	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Kalium	1102 mg	628 mg	31%
Kalzium	540 mg	308 mg	38%
Phosphor	603 mg	344 mg	49%
Magnesium	150 mg	86 mg	23%
Eisen	14,8 mg	8,4 mg	60%
Zink	6,1 mg	3,5 mg	35%
Kupfer	1,6 mg	0,9 mg	91%
Mangan	0,9 mg	0,5 mg	26%
Selen	43 µg	25 µg	45%
Jod	301 µg	172 µg	114%

*Als Ersatz für eine Mahlzeit empfehlen wir 4 gehäufte EL Pulver, eingerührt in 300 ml Wasser

**Anteil an den Nährstoffbezugswerten



Nährwerte	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Brennwert	1491 kJ / 356 kcal	850 kJ / 202 kcal	
Fett	5,1 g	2,9 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	0,5 g	
Kohlenhydrate	26,4 g	15,1 g	
davon Zucker	7,0 g	4,0 g	
Proteine	42,9 g	24,5 g	
Salz	1,8 g	1,0 g	
Ballaststoffe	13,2 g	7,5 g	

Vitamine	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Vitamin A	514 µg	293 µg	37%
Vitamin D	2,6 µg	1,5 µg	30%
Vitamin E	7,9 mg	4,5 mg	38%
Vitamin C	50,1 mg	28,6 mg	36%
Thiamin	0,7 mg	0,4 mg	37%
Riboflavin	0,9 mg	0,5 mg	37%
Niacin	10,5 mg	6,0 mg	37%
Vitamin B6	0,9 mg	0,5 mg	37%
Folsäure	202 µg	115 µg	58%
Vitamin B12	1,6 µg	0,9 µg	36%
Biotin	33 µg	19 µg	38%
Pantothensäure	3,9 mg	2,2 mg	37%

*Als Ersatz für eine Mahlzeit empfehlen wir 4 gehäufte EL Pulver, eingerührt in 300 ml Wasser

**Anteil an den Nährstoffbezugswerten



Minerale & Spurenelemente	Pro 100 g Pulver	Pro Portion*	%NRV**
Kalium	937 mg	534 mg	27%
Kalzium	401 mg	229 mg	29%
Phosphor	526 mg	300 mg	43%
Magnesium	139 mg	79 mg	21%
Eisen	15,1 mg	8,6 mg	61%
Zink	5,8 mg	3,3 mg	33%
Kupfer	1,7 mg	1,0 mg	97%
Mangan	0,9 mg	0,5 mg	26%
Selen	41 µg	23,4 µg	43%
Jod	299 µg	170 µg	114%

*Als Ersatz für eine Mahlzeit empfehlen wir 4 gehäufte EL Pulver, eingerührt in 300 ml Wasser

**Anteil an den Nährstoffbezugswerten