

Διατροφική δήλωση			
Θερμίδες σε Kcal:	103	σε KiloJoule:	434
Μερίδα αναφοράς σε γραμμάρια =	100	% Σ.Η.Π.*	
Λίπος ολικό	2,1 g	3%	
Κορεσμένα λίπη	1,2 g	6%	
Μονοακόρεστα λίπη	0,8 g	-	
Πολυακόρεστα λίπη	0,1 g	-	
Υδατάνθρακες	3 g	1%	
σάκχαρα	1 g	1%	
Εδώδιμες ίνες	2 g	6%	
Πρωτεΐνες	17 g	34%	
Αλάτι ως NaCl	0,24 g	4%	
*Ποσοστά συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης υπολογισμένα για δίαιτα 2000 θερμίδων. Η % συνιστώμενη πρόσληψη διαφέρει ανά άτομο.			
Μαγνήσιο	67 mg	17,9%	
Σίδηρος	13 mg	93%	
Μαγγάνιο	1 mg	50%	
Φώσφορος	180 mg	25,7%	
Κάλιο	340 mg	17%	
Χρώμιο	59 mg	148%	
Βιταμίνη C	48,5 mg	60%	
Νιασίνη (B3)	27,3 mg	171%	
Πυριδοξίνη (B6)	0,435 mg	31%	