

NÆRINGSVÆRDIER

	Per servering (32g)	Per 100 g	Dagsration 6 portioner = 192 g
KJ	455	1421	2728
kcal	109	340	653
Protein	13,1 g	41 g	79 g
Kulhydrat	8,0 g	25 g	48 g
heraf sukkerart	6,1 g	19 g	36 g
Fedt	2,7 g	8,4 g	16,1 g
heraf mættede fedtsyre	0,7 g	2,1 g	4,0 g
Kostfibre	4,6 g	14,3 g	27,5 g
Linolsyre	0,9 g	2,8 g	5,4 g
Linolensyre	0,1 g	0,4 g	0,7 g

VITAMINTER OG MINERALER

	Per servering (32g)	% adt	Per 100g	Per 192 g	% adt
Vitamin A	150,00 µg	16,67	469 µg	900 µg	100
Vitamin B-1	0,23 mg	16,67	0,7 mg	1,4 mg	100
Vitamin B-2	0,28 mg	16,67	0,9 mg	1,7 mg	100
Vitamin B-6	0,27 mg	16,67	0,8 mg	1,6 mg	100
Vitamin B-12	0,42 µg	20,83	1,3 µg	2,5 µg	125
Folinsyre	66,67 µg	16,67	208 µg	400 µg	100
Niacin	3,17 mg	16,67	10 mg	19 mg	100
Pantothensyre	0,92 mg	I.f.	2,9 mg	5,5 mg	I.f.
Biotin	27,50 µg	I.f.	86 µg	165 µg	I.f.
Vitamin C	14,17 mg	18,89	44 mg	85 mg	113
Vitamin D	1,25 µg	16,67	3,9 µg	7,5 µg	100
Vitamin E	1,67 mg	16,67	5,2 mg	10 mg	100
Vitamin K	17,50 µg	I.f.	55 µg	105 µg	I.f.
Calcium	133,33 mg	16,67	417 mg	800 mg	100
Phosphor	150,00 mg	25	469 mg	900 mg	150
Magnesium	58,33 mg	16,67	182 mg	350 mg	100
Jern	2,50 mg	16,67	7,8 mg	15 mg	100
Zink	1,50 mg	16,67	4,7 mg	9 mg	100
kobber	0,15 mg	16,67	0,5 mg	0,9 mg	100
Jod	25,00 µg	16,67	78 µg	150 µg	100
Mangan	0,63 mg	I.f.	2,0 mg	3,8 mg	I.f.
Krom	12,50 µg	I.f.	39 µg	75 µg	I.f.
Selen	8,33 µg	16,67	26 µg	50 µg	100
Molybdæn	37,50 µg	I.f.	117 µg	225 µg	I.f.
Chlorid	533,33 mg	I.f.	1667 mg	3200 mg	I.f.
Kalium	583,33 mg	16,67	1823 mg	3500 mg	100
Natrium	350,00 mg	I.f.	1094 mg	2100 mg	I.f.