

Average nutrition values Valeurs nutritionnelles moyennes Durchschnittliche Nährwerte Gemiddelde voedingswaarden	per 100 g pour 100 g pro 100 g per 100 g	per portion par portion pro Portion per portie (30 g/250 ml)
Energy Énergie Energie (kJ)	1514	454
Energy Énergie Energie (kcal)	358	108
Fat Matières grasses Fett Vetten (g)	4,9	1,5
<i>of which saturates dont acides gras saturés davon gesättigte Fettsäuren waarvan verzadigde vetzuren (g)</i>	2,9	0,9
Carbohydrate Glucides Kohlenhydrate Koolhydraten (g)	13	3,9
<i>of which sugars dont sucres davon Zucker waarvan suikers (g)</i>	4,6	1,4
Fibre Fibres alimentaires Ballaststoffe Vezels (g)	6,4	1,9
Protein Protéines Eiweiß Eiwitten (g)	63	19
Salt Sel Salz Zout (g)	0,56	0,17

Amino acid profile Aminogramme Aminosäureprofil Aminozuurprofiel	100 g*
L-valine L-Valin (g)	3,56
L-leucine L-Leucin (g)	6,46
L-isoleucine L-Isoleucin (g)	3,85
L-alanine L-Alanin (g)	3,10
L-arginine L-Arginin (g)	1,49
L-aspartic acid L-acide aspartique L-Asparaginsäure L-asparaginezuur (g)	6,78
L-cysteine L-cystéine L-Cystein L-cysteïne (g)	1,00
L-cystine L-Cystin (g)	1,28
L-glutamic acid L-acide glutamique L-Glutaminsäure L-glutaminezuur (g)	10,96
glycine Glycin (g)	1,11
L-histidine L-Histidin (g)	1,12
L-lysine L-Lysin (g)	5,76
L-methionine L-méthionine L-Methionin (g)	1,28
L-phenylalanine L-phénylalanine L-Phenylalanin L-fenylalanine (g)	1,99
L-proline L-Prolin (g)	3,66
L-serine L-sérine L-Serin (g)	3,01
L-threonine L-thréonine L-Threonin (g)	4,23
L-tryptophan L-tryptophane L-Tryptophan L-tryptofaan (g)	1,08
L-tyrosine L-Tyrosin (g)	1,70