

Wartość odżywcza	w 100 g	w 100 ml	w 100 kcal
Wartość energetyczna kJ	2047	258	
Tłuszcz, g:	23,6	3,0	4,8
nasycone, g	9,1	1,1	1,9
jednonienasycone, g	9,4	1,2	1,9
wielonienasycone, g	4,7	0,6	1,0
kwas linolowy, g	4,2	0,5	0,9
kwas α-linolenowy, mg	420	52,9	85,9
DHA, mg	44	5,5	9,0
ARA, mg	44	5,5	9,0
Węglowodany, g	54,2	6,8	11,1
cukier *, g	38,0	4,8	7,8
Probiotyki, g	2,9	0,37	0,6
GOS, g	2,6	0,33	0,5
FOS, g	0,3	0,04	0,06
Proteiny, g	13,6	1,70	2,60
białko serwatki, g	9,2	1,2	1,9
kazeina, g	4,4	0,55	0,9
Minerały:			
potas, mg	542	68	111
wapń, mg	584	74	119
chlorek, mg	383	48	78,3
fosfor, mg	356	45	72,8
sód, mg	160	20,2	32,7
magnez, mg	49,4	6,2	10,1
żelazo, mg	6,2	0,8	1,30
cynk, mg	5,4	0,7	1,1
miedź, mg	0,26	0,03	0,05
jod, µg	117	14,7	23,9
mangan, mg	0,13	0,02	0,03
selen, µg	12,1	1,5	2,5
Witaminy:			
witamina A, µg	520	66	101
witamina D, µg	10,8	1,0	2,2
witamina E, mg	8,0	1,0	1,6
witamina K, µg	38,0	5,0	7,8
tiamina, mg	0,44	0,055	0,09
ryboflawina, mg	1,3	0,16	0,27
niacyna, mg	4,8	0,6	0,98
witamina B6, mg	0,5	0,06	0,10
kwas pantotenowy, mg	3,4	0,43	0,70
kwas foliowy, µg	100	13,0	20,4
witamina B12, µg	2,0	0,25	0,39
witamina C, mg	75,0	9,0	15,3
biotyna, µg	17,0	2,0	3,5
Średnia na 100 ml po przygotowaniu (12,6 g + 90 ml wody)			