

Wartość odżywcza	w 100 g	w 100 ml	w 100 kcal
<b>Wartość energetyczna kcal/KJ</b>	483/2021	61/255	100
<b>Tłuszcz, g:</b>	22,7	2,9	1,1
nasycone, g	8,9	1,1	0,4
jednonienasycone, g	9,0	1,1	0,4
wielonienasycone, g	4,3	0,5	0,4
kwas linolowy, g	3,9	0,5	0,2
kwas α-linolenowy, mg	390	49,1	19,3
DHA, mg	27	3,4	1,3
ARA, mg	7,8	1,0	0,4
<b>Węglowodany, g</b>	54,1	6,8	2,7
cukier *, g	36,0	4,5	1,8
<b>Probiotyki, g</b>	2,6	0,33	0,1
GOS, g	2,3	0,29	0,11
FOS, g	0,3	0,04	0,01
<b>Proteiny, g</b>	14,2	1,80	0,70
białko serwatki, g	9,4	1,2	0,5
kazeina, g	4,8	0,6	0,2
<b>Minerały:</b>			
potas, mg	730	92	36,1
wapń, mg	800	101	39,6
chlorek, mg	480	60	99,4
fosfor, mg	487	61	24,1
sód, mg	250	31,5	12,4
magnez, mg	85	10,7	4,2
żelazo, mg	7,8	1,0	0,4
cynk, mg	5,4	0,7	0,3
miedź, µg	390	49	19,3
jod, µg	118	14,9	5,8
mangan, µg	97	12	4,8
selen, µg	9,7	1,2	0,5
<b>Witaminy:</b>			
witamina A, µg	722	91	35,7
witamina D, µg	10,0	1,0	0,5
witamina E, mg	8,5	1,0	0,4
witamina K, µg	38,0	5,0	1,9
tiamina, µg	700	88	34,6
ryboflawina, µg	1300	164	64,3
niacyna, µg	5300	668	262,2
witamina B6, µg	500	63	24,7
kwas pantotenowy, µg	3400	428	168,2
kwas foliowy, µg	124	16	6,1
witamina B12, µg	2,2	0,28	0,1
witamina C, mg	75,0	9,0	3,7
biotyna, µg	17,0	2,0	0,8
Średnia na 100 ml po przygotowaniu (12,6 g + 90 ml wody)			