

Nährwerte	pro 100g	pro 30 g
Brennwert	380 kcal	114 kcal
Brennwert	1591 kJ	477 kJ
Fett	5.7 g	1.7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4.4 g	1.3 g
Kohlenhydrate	5 g	1.5 g
– davon Zucker	3.7 g	1.1 g
Ballaststoffe	0 g	0 g
Eiweiß	74.7 g	22.4 g
Salz	0.92 g	0.28 g

Aminosäure	pro 100g
Leucin	10.4 g
Lysin	8.4 g
Threonin	6.9 g
Valin	5.8 g
Isoleucin	6.6 g
Phenylalanin	3.1 g
Methionin	1.5 g
Tryptophan	2.4 g
Histidin	1.9 g
Prolin	5.8 g
Tyrosin	2.9 g
Arginin	2.4 g
Glycin	1.8 g
Cystein/Cystin	1.8 g
Glutaminsäure/ Glutamin	18.2 g
Asparaginsäure	10.9 g
Serin	4.8 g
Alanin	4.5 g