

<b>Brennwert/Kalorien:</b>	376
<b>Eiweiß/Protein, g/100g:</b>	15,05
<b>Fett, g/100g:</b>	3,4
<b>davon gesättigte Fettsäuren,g/100g:</b>	2,2
<b>Kohlenhydrate, g/100g:</b>	71
<b>Zucker, g/100g:</b>	1,7
<b>Ballaststoffe, g/100g:</b>	66,8
<b>Vitamin B1 (Thiamin), mg/100g:</b>	0,06
<b>Vitamin B2 (Riboflavin), mg/100g:</b>	1,59
<b>Vitamin B3 (Niacin), mg/100g:</b>	12,4
<b>Vitamin B5 (Panthothensäure) , mg/100g:</b>	2,7
<b>Vitamin D, ug/100g:</b>	66
<b>Kupfer, mg/100g:</b>	1,3
<b>Eisen, mg/100g:</b>	13
<b>Selen, mg/100g</b>	0,014
<b>Kalzium, mg/100g:</b>	37
<b>Kalium, mg/100g:</b>	760