

ماده مغذی	مقدار در هر وعده	*درصد ارزش روزانه
کالری	کیلوکالری ۱۴۰	-
کالری از چربی	کیلوکالری ۲۲	-
چربی کل	گرم ۲/۴	۳٪
چربی اشباع -	گرم ۱/۱	۵٪
چربی ترانس -	گرم ۰/۰۶	**
کلسترول	میلی‌گرم ۷۹	۲۶٪
کربوهیدرات کل	گرم ۳/۳	<۱٪
قندها -	گرم ۱/۲	**
فیبر غذایی	گرم ۱/۱	۴٪
پروتئین	گرم ۲۵	۵۰٪
تیامین (B1)	میلی‌گرم ۰/۰۳	۲٪
ریبوفلاوین (B2)	میلی‌گرم ۰/۲۶	۱۵٪
نیاسین (B3)	میلی‌گرم ۰/۰۷	۰٪
B6 ویتامین	میلی‌گرم ۰/۰۴	۲٪
B12 ویتامین	میکروگرم ۲	۳۳٪
کلسیم	میلی‌گرم ۱۷۱	۱۷٪
آهن	میلی‌گرم ۲	۱۱٪
فسفر	میلی‌گرم ۱۰۸	۱۱٪
منیزیم	میلی‌گرم ۳۷	۹٪
روی	میلی‌گرم ۰/۰۸	۱٪
سدیم	میلی‌گرم ۵۳	۲٪

ماده مغذی	مقدار در هر وعده	*درصد ارزش روزانه
پتاسیم	۲۴۴ میلی‌گرم	۷٪