

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

NUTRIENTES	Por 100 g de polvo	Por cada porción (230 ml)	(*)IDR adultos/ 230 ml
CALORÍAS	428 kcal	230 kcal	+++
	1791 kJ	963 kJ	+++
CARBOHIDRATOS	57 g	31 g	+++
PROTEÍNAS	16 g	8,6 g	15
GRASAS TOTALES de los cuales:	14 g	7,5 g	+++
Grasas saturadas	1,6 g	0,9 g	+++
Grasas trans	0 g	0 g	+++
Grasas monoinsaturadas	8,6 g	4,6 g	+++
Grasas poliinsaturadas	3,5 g	1,9 g	+++
Ácido linoleico (Omega 6)	2,6 g	1,4 g	+++
Ácido linolénico (Omega 3)	0,3 g	0,2 g	+++
Colesterol	16 mg	9 mg	+++
FIBRA ALIMENTARIA (FOS)	4,3 g	2,3 g	+++
SODIO	360 mg	194 mg	+++
COLINA	136 mg	73 mg	13
VITAMINAS			
VITAMINA A	470 mcg RE	253 mcg RE	42
VITAMINA D ₃	4,8 mcg	2,6 mcg	52 (19-50 años) 26 (51-65 años) 17 (> 65 años)
VITAMINA E	7,9 mg α-TE	4,2 mg α-TE	42
VITAMINA K ₁	33 mcg	18 mcg	28
VITAMINA C	54 mg	29 mg	64
ÁCIDO FÓLICO	130 mcg	70 mcg	29
TIAMINA (VITAMINA B ₁)	0,80 mg	0,43 mg	36
RIBOFLAVINA (VITAMINA B ₂)	0,80 mg	0,43 mg	33
VITAMINA B ₆	1,0 mg	0,54 mg	42 (19-50 años) 32 (> 50 años)
VITAMINA B ₁₂	1,5 mcg	0,81 mcg	34
NIACINA	5,0 mg NE	2,7 mg NE	17
ÁCIDO PANTOTÉNICO	4,2 mg	2,3 mg	46
BIOTINA	18 mcg	9,7 mcg	32
MINERALES			
POTASIO	670 mg	360 mg	+++
CLORURO	450 mg	242 mg	+++
CALCIO	450 mg	242 mg	24 (19-65 años) 19 (> 65 años)
FÓSFORO	235 mg	126 mg	18
MAGNESIO	75 mg	40 mg	15 (19-65 años) 17 (> 65 años)
HIERRO	4,0 mg	2,2 mg	16
ZINC	4,7 mg	2,5 mg	36
MANGANESO	1,4 mg	0,75 mg	33
COBRE	285 mcg	153 mcg	17
YODO	64 mcg	34 mcg	26
SELENIO	22 mcg	12 mcg	35
CROMO	23 mcg	12 mcg	34 (19-50 años) 40 (> 50 años)
MOLIBDENO	42 mcg	23 mcg	51

(*) % de la Ingesta Diaria de Referencia (C.A.A.) para adultos / 230 ml. (+++) No establecida.