



Valor energético	432 kcal	100 kcal
Por 100 g   100 ml	= 1814 kJ	= 420 kJ
Carboidratos	59 g	14 g
Proteínas	16 g	3,8 g
Gorduras totais, das quais:	15 g	3,4 g
gorduras saturadas	2,3 g	0,5 g
gorduras trans		0
gorduras monoinsaturadas	3,1 g	0,7 g
gorduras poli-insaturadas	8,8 g	2,0 g
colesterol		0
Fibra alimentar		0
Sódio	479 mg	111 mg
Cálcio	247 mg	57 mg
Ferro	3,7 mg	0,85 mg
Vitamina A	360 mcgRE	83 mcgRE
Vitamina D	3,8 mcg	0,88 mcg
Vitamina B1	0,46 mg	0,11 mg
Vitamina B2	0,49 mg	0,11 mg
Niacina	6,1 mg	1,4 mg
Ácido pantotênico	1,9 mg	0,44 mg
Vitamina B6	0,65 mg	0,15 mg
Vitamina B12	0,91 mcg	0,21 mcg
Vitamina C	56 mg	13 mg
Vitamina E	5,7 mg	1,3 mg
Biotina	11 mcg	2,5 mcg
Ácido fólico	152 mcg	35 mcg
Vitamina K	46 mcg	11 mcg
Potássio	684 mg	158 mg
Cloreto	445 mg	103 mg
Fósforo	266 mg	62 mg
Magnésio	95 mg	22 mg
Zinco	6,1 mg	1,4 mg
Cobre	340 mcg	79 mcg
Iodo	56 mcg	13 mcg
Selênio	41 mcg	9,4 mcg
Molibdênio	17 mcg	4,0 mcg
Cromo	13 mcg	3,1 mcg
Manganês	0,87 mg	0,20 mg
Colina	120 mg	28 mg