

Voedingsinformatie:**Portiegrootte: 26 g****Porties per bus: 21**

	Per 100 g	Per 26 g portie met 250 ml halfvolle melk	% EU ADH*	Per 26 g portie met 250 ml sojamelk	% EU ADH*
Energie	356 kcal (1500 kJ)	216 kcal (905 kJ)	-	228 kcal (958 kJ)	-
Proteïne	36,7 g	18,0 g	-	17,8 g	-
Koolhydraten	27,2 g	19,4 g	-	21,9 g	-
waarvan: suiker	25,6 g	19,0 g	-	17,7 g	-
Vet	7,52 g	6,08 g	-	6,69 g	-
waarvan					
verzadigde vetzuren	1,58 g	2,75 g	-	1,07 g	-
enkelvoudig- onverzadigde vetzuren	1,30 g	1,39 g	-	1,57 g	-
meervoudig- onverzadigde vetzuren	4,64 g	1,31 g	-	3,97 g	-
Linolzuur	4,58 g	1,26 g	-	3,79 g	-
Cholesterol	0,50 mg	13,5 mg		0,13 mg	
Voedingsvezels	11,9 g	3,09 g	-	3,69 g	-
Natrium	0,99 g	0,38 g	-	0,27 g	-
VITAMINEN					
Vitamine A	962 µg	265 µg	36 %	250 µg	31 %
Vitamine D	5,77 µg	1,57 µg	31 %	1,50 µg	30 %
Vitamine E	13,9 mg	3,7 mg	31 %	3,6 mg	30 %
Vitamine C	92,3 mg	28,4 mg	35 %	24,0 mg	30 %
Thiamine	1,27 mg	0,43 mg	39 %	0,64 mg	58 %
Riboflavine	1,62 mg	0,88 mg	63 %	0,53 mg	38 %
Niacine	20,8 mg	5,6 mg	35 %	6,0 mg	38 %
Vitamine B6	1,78 mg	0,58 mg	42 %	0,62 mg	44 %
Foliumzuur	231 µg	72 µg	36 %	63 µg	31 %
Vitamine B12	2,88 µg	1,83 µg	73 %	0,75 µg	30 %
Biotine	39 µg	19 µg	38 %	10 µg	20 %
Pantotheenzuur	6,19 mg	2,51 mg	42 %	1,81 mg	30 %
MINERALEN					
Calcium	894 mg	536 mg	67 %	240 mg	30 %
Fosfor	1048 mg	507 mg	72 %	272 mg	39 %
Kalium	1601 mg	815 mg	41 %	908 mg	45 %
Ijzer	18,5 mg	4,9 mg	35 %	6,9 mg	49 %
Zink	11,0 mg	3,8 mg	38 %	3,9 mg	39 %
Koper	1,27 mg	0,36 mg	36 %	0,59 mg	59 %
Jodium	179 µg	55 µg	37 %	47 µg	31 %
Selenium	70 µg	18 µg	33 %	18 µg	33 %
Magnesium	199 mg	83 mg	22 %	124 mg	33 %
Mangaan	1,92 mg	0,51 mg	25 %	1,01 mg	51 %

* Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid per shake