

Näringsdeklaration

Samtliga mjölkdrinkar och soppor har likvärdigt näringsinnehåll, dvs innehåller lika mycket näring och lika lite kalorier.
Termen RDA betyder Rekommenderat dagligt intag

Innehåll	Per 100g	Per portion	Ren Kur (3 portioner)
Energi	1552 kJ (367 KCal)	667 kJ 158Kcal	2002 kJ 473 Kcal
Protein	39.1 g	16.8 g	50.4 g
Fett	6.1 g	2.6 g	7.9 g
Kolhydrat	38.9 g	16.7 g	50.2 g
Kostfiber	4.3 g	1.8 g	5.5 g

Innehåll	per 100 g	% av RDA* per 100 g	per portion	per 3 portioner (Ren kur)	% av RDA* per 3 port.
Vitamin A, ug	825.0	103	355.0	1064.0	133
Vitamin D, ug	4.0	80	1.7	5.2	104
Vitamin E, mg	9.0	90	3.9	11.6	116
Vitamin K, ug	55.0	23.7	71.0		
Tiamin (vit B1), mg	1.2	86	0.5	1.5	111
Riboflavin (vit B2), mg	1.6	100	0.7	2.1	129
Folacin ug	220.0	110	95.0	285	142
Vitamin B12, ug	2.3	230	1.0	3.0	300
Niacin, mg	20.0	111	8.6	25.8	143
Vitamin B6, mg	2.0	100	0.9	2.6	129
Pantotensyra, mg	4.8	80	2.1	6.2	103
Biotin, ug	100.0	67	43.0	129.0	86

Askorbinsyra (vit C), mg	46.5	78	20.0	60.0	100
Kalcium (Ca), mg	810	101	348.0	1045.0	131
Fosfor (P), mg	800	100	344.0	1032.0	129
Magnesium (Mg), mg	280	93	120.0	360.0	120
Järn (Fe), mg	11.6	83	5.0	15.0	107
Zink (Zn), mg	10.5	70	4.5	13.5	90
Koppar (Cu), mg	1.6	0.7	2.1		
Jod (I), ug	116.0	77	50.0	150.0	100
Mangan (Mn), mg	2.0	0.9	2.6		
Krom (Cr), ug	48,0	20.6	62.0		
Selen (Se), ug	62.8	27.0	81.0		
Molybden (Mo), ug	200.0	86.0	258.0		
Fluor(F), mg	1.2	0.5	1.5		
Natrium (Na), g	1.4	0.6	1.8		
Kalium(Ka), g	2.0	0.8	2.5		
Klorid	1.6	0.7	2.1		

.....