

| Харчова цінність / В упаковці: 464 г *1 порція: 1 мірна ложка (29 г) + 300 мл води* | Кількість на 100 г порошку | Кількість на 1 порцію* |
|---|-------------------------------|---------------------------|
| Енергетична цінність | 355 ккал (1497 кДж) | 103 ккал (435 кДж) |
| Усього жирів | 6,81 г | 2,17 г |
| насичені жири | 1,61 г | 0,54 г |
| мононенасичені жири | 0,08 г | 0,60 г |
| поліненасичені жири | 0,13 г | 0,91 г |
| Вуглеводи | 3,54 г | 0,61 г |
| цукри | 0,13 г | 0,03 г |
| Харчові волокна | 3,09 г | 1,00 г |
| Протеїн | 68,23 г | 19,81 г |
| Сіль | 2 г | 0,58 г |

ВІТАМІНИ

| | | |
|----------------------------------|---------------|--------------|
| Вітамін А | 166,80 мкг RE | 48,37 мкг RE |
| Вітамін D | 2,22 мкг | 0,64 мкг |
| Вітамін E | 2,27 мг TE | 0,66 мг TE |
| Вітамін C | 24,44 мг | 7,09 мг |
| Вітамін B1 (Тіамін) | 0,18 мг | 0,05 мг |
| Вітамін B2 (Рибофлавін) | 0,36 мг | 0,11 мг |
| Вітамін B3 (Ніацин) | 3,96 мг NE | 1,15 мг NE |
| Вітамін B6 (Піридоксин) | 0,36 мг | 0,11 мг |
| Фолієва кислота | 73,33 мкг | 21,27 мкг |
| Вітамін B12 | 0,67 мкг | 0,19 мкг |
| Біотин | 8,89 мкг | 2,58 мкг |
| Вітамін B5 (Пантотенова кислота) | 1,12 мг | 0,33 мг |
| Вітамін K | 15,56 мкг | 4,51 мг |

МІНЕРАЛИ

| | | |
|-----------|------------|-----------|
| Кальцій | 312,15 мг | 90,52 мг |
| Фосфор | 1012,10 мг | 293,51 мг |
| Калій | 866,95 мг | 251,42 мг |
| Залізо | 25,20 мг | 7,31 мг |
| Цинк | 8,07 мг | 2,34 мг |
| Мідь | 1,10 мг | 0,32 мг |
| Йод | 84 мкг | 24,36 мкг |
| Селен | 16 мкг | 4,64 мкг |
| Хром | 45,67 мкг | 13,25 мкг |
| Натрій | 0,80 г | 0,23 г |
| Хлор | 628,72 мг | 182,33 мг |
| Молибден | 14,81 мкг | 4,30 мкг |
| Магній | 76,09 мг | 22,07 мг |
| Марганець | 2,25 мг | 0,65 мг |

АМІНОКИСЛОТИ

| | | |
|----------------------|---------|--------|
| Триптофан** | 0,54 г | 0,16 г |
| Треонін** | 2,51 г | 0,73 г |
| Ізолейцин*** | 3,36 г | 0,97 г |
| Лейцин*** | 10,42 г | 3,02 г |
| Лізин** | 7,28 г | 2,11 г |
| Метіонін** | 1,34 г | 0,39 г |
| L-тирозин** | 2,59 г | 0,75 г |
| Валін*** | 3,66 г | 1,06 г |
| Аргінін | 5,63 г | 1,63 г |
| Гістидин** | 1,70 г | 0,49 г |
| Аланін | 3,05 г | 0,88 г |
| Аспарагінова кислота | 7,86 г | 2,28 г |
| Глютамінова кислота | 11,89 г | 3,45 г |
| Гліцин | 2,66 г | 0,77 г |
| Пролін | 2,92 г | 0,85 г |
| Серин | 3,33 г | 0,97 г |
| Цистин | 0,68 г | 0,20 г |

**Незамінні амінокислоти

*BCAAs