

Principio	Valor nutritivo	% de RDA
Energía	567 Kcal	29
Hidratos de carbono	16.13 g	12
Proteína	25.80 g	46
Grasa total	49.24 g	165
Colesterol	0 mg	0
Fibra dietética	8.5 g	22
Vitaminas		
Folatos	240 µg	60
Niacina	12.066 mg	75
Ácido pantoténico	1.767 mg	35
Piridoxina	0.348 mg	27
Riboflavina	0.135 mg	10
Thiamin	0.640 mg	53
Vitamina A	0 IU	0
Vitamina C	0	0
Vitamina E	8.33 mg	55,5
Electrolitos		
Sodio	18 mg	1
Potasio	705 mg	15
Minerales		
Calcio	92 mg	9
Cobre	1.144 mg	127
Hierro	4,58 mg	57
Magnesio	168 mg	42
Manganeso	1.934 mg	84
Fósforo	76 mg	54
Selenio	7.2 µg	13
Zinc	3,27 mg	30