

Wartość odżywcza	na porcję (35 g)	na 2 porcje (70 g)	na 3 porcje (105 g)	w 100 g
Wartość energetyczna	566 kJ/134 kcal	1137 kJ/ 267 kcal	1698 kJ/401 kcal	1624 kJ/382 kcal
Tłuszcz w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,5 g 0,2 g	2,9 g 0,5 g	4,4 g 0,7 g	4,2 g 0,7 g
Węglowodany w tym cukry	3,9 g 1,4 g	7,7 g 2,8 g	12 g 4,2 g	11 g 4,0 g
Białko	26 g	53 g	79 g	75 g
Sól	0,30 g	0,60 g	0,90 g	0,86 g

° W zależności od preferencji, rozpuścić w ilości 100-200 ml wody.

Aminogram wzorcowy #	na 35 g	na 100 g
L-alanina	1,3398 g	3,828 g
L-arginina	0,562716 g	1,60776 g
kwas L-asparaginowy	2,94756 g	8,4216 g
L-cysteina	0,562716 g	1,60776 g
kwas L-glutaminowy	4,850076 g	13,85736 g
Glicyna	0,375144 g	1,07184 g
L-histydyna	0,455532 g	1,30152 g
*/** L-izoleucyna	1,714944 g	4,89984 g
*/**L-leucyna	2,840376 g	8,11536 g
* L-lizyna	2,572416 g	7,34976 g
* L-metionina	0,589512 g	1,68432 g
*/*** L-fenylalanina	0,80388 g	2,2968 g
L-prolina	1,47378 g	4,2108 g
L-seryna	1,232616 g	3,52176 g
* L-treonina	1,795332 g	5,12952 g
*/*** L - tryptofan	0,375144 g	1,07184 g
*** L-tyrozyna	0,696696 g	1,99056 g
*/** L-walina	1,580964 g	4,51704 g

Wartości aminogramu mogą podlegać biologicznym wahaniom typowym dla produktów naturalnych.

- * aminokwasy egzogenne
- ** aminokwasy rozgałęzione
- *** aminokwasy aromatyczne