

## All Nutrients at a glance

<b>Figuactiv Shakes</b>	<b>Per 100g</b>	<b>% RDA*</b>	<b>Per Portion</b>	<b>% RDA*</b>
<b>Physiological caloric value</b>	1564 kJ (371 kcal)		932 kJ (221 kcal)	
<b>Protein</b>	41 g		20g	
<b>Carbohydrates</b>	25 g		19 g	
• Therefrom sugar	1,4 g		12 g	
• therefrom lactose	<0,1 g		0,2 g	
<b>Fat</b>	12 g		7,3 g	
• therefrom monoun-saturated fatty acids	2,0 g		2,3 g	
• therefrom polyun-saturated fatty acids	3,9 g		1,2 g	
<b>Dietary fibre</b>	10 g		2,8 g	
<b>Sodium</b>	0,6 g		0,3 g	
<b>Bread unit (BE)</b>	2,1 BE		1,6 BE	
<b>Vitamin A (RE)</b>	1200 µg	150	369 µg	46
<b>Vitamin D3</b>	6,0 µg	120	1,8 µg	35
<b>Vitamin E (TE)</b>	14 mg	140	4,0 mg	40
<b>Vitamin C</b>	50 mg	83	18 mg	30
<b>Vitamin B1 (Thiamin)</b>	1,6 mg	114	0,5 mg	39
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	2,4 mg	150	1,1 mg	70
<b>Niacin</b>	27 mg	150	7,8 mg	43
<b>Vitamin B6</b>	2,3 mg	115	0,8 mg	38
<b>Folacin</b>	325 µg	163	102 µg	51
<b>Vitamin B12</b>	1,9 µg	190	1,6 µg	158
<b>Biotin</b>	80 µg	53	31 µg	21
<b>Pantothenic acid</b>	4,6 mg	77	2,2 mg	36
<b>Calcium</b>	625 mg	78	470 mg	59
<b>Phosphor</b>	990 mg	124	505 mg	63
<b>Potassium</b>	590 mg		553 mg	
<b>Iron</b>	39 mg	279	11 mg	79
<b>Magnesium</b>	170 mg	57	78 mg	26
<b>Selenium</b>	100 µg		28 µg	
<b>Manganese</b>	1,6 mg		0,5 mg	
<b>Zinc</b>	15 mg	100	5,1 mg	34
<b>Iodine</b>	250 µg	167	78 µg	52
<b>Copper</b>	2,2 mg		0,6 mg	



RDA = % of recommended daily dose  
 \*\* 28g + 250 ml low fat, lactose-free milk (1,5% fat)  
 Average caloric value per 100ml eatable preparation: 333 kJ (80kcal)