

All Nutrients at a glance

Figuactiv Soups	Per 100g	% RDA*	Per Portion	% RDA*
Physiological caloric value	1556 kJ (370 kcal)		887 kJ (211 kcal)	
Protein	28 g		16g	
Carbohydrates	36 g		20 g	
• Therefrom sugar	15 g		9 g	
• Therefrom fructose	6,5g		3,7 g	
• therefrom lactose	0,0 g		0,0 g	
Fat	12 g		7 g	
• therefrom monoun-saturated fatty acids	3,7 g		2,1 g	
• therefrom polyun-saturated fatty acids	2,4 g		1,4 g	
Dietary fibre	2,4 g		1,4 g	
Sodium	3,1 g		1,8 g	
Bread unit (BE)	3,0 BE		1,7 BE	
Vitamin A (RE)	420 µg	53	239 µg	30
Vitamin D3	3,0 µg	60	1,7 µg	34
Vitamin E (TE)	6 mg	60	3,4 mg	34
Vitamin C	28 mg	47	16 mg	27
Vitamin B1 (Thiamin)	0,7 mg	50	0,4 mg	29
Vitamin B2 (Riboflavin)	0,9 mg	56	0,5 mg	32
Niacin	11 mg	61	6,3 mg	35
Vitamin B6	0,8 mg	40	0,5 mg	23
Folacin	117 µg	59	67 µg	33
Vitamin B12	0,9 µg	90	0,5 µg	51
Biotin	15,0 µg	10	8,6 µg	6
Pantothenic acid	1,8 mg	30	1,0 mg	17
Calcium	440 mg	55	251 mg	31
Phosphor	460 mg	58	262 mg	33
Potassium	1690 mg		963 mg	
Iron	10 mg	71	6 mg	41
Magnesium	100 mg	33	57 mg	19
Selenium	33 µg		19 µg	
Manganese	0,7 mg		0,4 mg	
Zinc	6,3 mg	42	3,6 mg	24
Iodine	95 µg	63	54 µg	36
Copper	0,8 mg		0,5 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)