

	100 g	30 g**	AR* 30 g
ENERGIA	2.094 kJ 501 kcal	628 kJ 150 kcal	8 %
GRASSI di cui acidi grassi saturi	27,8 g 3,2 g	8,4 g 1,0 g	12 % 5 %
CARBOIDRATI di cui zuccheri	52,7 g 0,4 g	15,8 g 0,1 g	<1 %
FIBRE	5,1 g	1,5 g	
PROTEINE	7,1 g	2,1 g	
SALE	1,7 g	0,5 g	9 %

*AR = Assunzioni di Riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal). Il fabbisogno energetico personale dipende dall'attività fisica e da altri fattori. **30 g = una porzione.