

		JAM CSB-Brei	RDI (Empfohlene Tagesdosis)
	Maßeinheit		Pro 100 g
Nährstoff			
Eiweiß	g	19	14 (min)
Fett	g	8	6
Rohe Ballaststoffe	g	25	15
Energie (Minimum)	kJ	1740	1670
VITAMIN			
Vit-A (Retinol)	µg	400	500
Vit-B1 (Thiamin)	mg	0.6	0.128
Vit-B2 (Riboflavin)	mg	0.6	0.448
Vit-B3 (Niacin)	mg	8	4.8
Vit-B6 (Pyridoxamin)	mg	0.6	1.7
Vit-B12	µg	1.2	2
Vit-C (Ascorbinsäure)	mg	25	100
Vit-D	µg	15	4
Vit-E	mg	7	8.3
Vit K	µg	55	100
Folsäure	µg	200	60
Vit-B5 (Pantothensäure)	mg	3	6.7
Mineral			
Kalzium	mg	1 000	130
Jod	µg	90	40
Eisen	mg	10	7
Phosphor	mg	500	200
Kalium	mg	380	400.0
Zink	mg	5	5

Die grünen Zeilen zeigen an, welche Nährstoffe über der empfohlenen Tagesdosis liegen.

Quelle: WFP- World Food Program (published on their website: <http://de.wfp.org>). Brei-Analyse von Intertek für WFP.