



all in® Nährwerte

Nährwertangaben Durchschnittswerte	all in® COMPLETE Protein Mahlzeit			all in® COMPLETE Protein Mahlzeit Joghurt			all in® COMPLETE Protein Mahlzeit Vegan			all in® LIGHT Protein Drink			all in® LIGHT Protein Water		
	Kaffee, Schokolade, Vanille, Erdbeere, Banane			Orange, Johannisbeere			Hafer & Kakao			Caffè Latte, Schokolade			Maracuja, Granatapfel		
	je100ml	je200ml	%RM*	je100ml	je250ml	%RM*	je100ml	je250ml	%RM*	je100ml	je250ml	%RM*	je100ml	je250ml	%RM*
Brennwert	526	1052	13%	474	1186	14%	430	1075	13%	213	532	6%	200	499	6%
	125	250	13%	112	281	14%	102	255	13%	50	126	6%	47	117	6%
Energieverteilung															
EN% Fett	25,9			12,8			22,0			5,4			0,2		
EN% Kohlenhydrate	48,0			63,9			52,1			31,0			44,3		
EN% Eiweiß	26,1			23,2			25,9			63,6			55,5		
	100,0			100,0			100,0			100,0			100,0		
Fett	3,6	7,2	10%	1,6	4	6%	2,5	6,3	9%	0,3	0,8	1%	0,0	0,0	0%
davon gesättigte	1,1	2,2	11%	0,2	0,5	2%	0,4	1,0	5%	0,2	0,4	2%	0,0	0,0	0%
davon einf. ungesättigte	1,7	3,5		1,0	2,4		1,3	3,3							
davon mehrf. ungesättigte	0,8	1,6		0,5	1,1		0,8	2,0							
Kohlenhydrate	14	28	11%	17	43	16%	13	31	12%	3,1	7,8	3%	5,2	13	5%
davon Zucker	6,3	13	14%	12	30	33%	6,0	15	17%	3,0	7,5	8%	5,2	13	14%
Ballaststoffe	2,0	4,0		1,7	4,3		1,6	4,0		1,6	4,0		0	0	
Eiweiß	8,2	16	33%	6,5	16	33%	6,6	17	33%	8,0	20	40%	6,5	16	33%
Salz	0,13	0,26	4%	0,15	0,38	6%	0,16	0,40	7%	0,13	0,33	5%	0,01	0,03	0%
Vitamine			%RM**			%RM**			%RM**			%RM**			%RM**
Vitamin A	132	264	33%	106	264	33%	106	264	33%	106	264	33%	106	264	33%
Vitamin D	1,3	2,5	50%	1,0	2,5	50%	1,0	2,5	50%	1,0	2,5	50%	1,0	2,5	50%
Vitamin E	2,0	4,0	33%	1,6	4,0	33%	1,6	4,0	33%	1,6	4,0	33%	1,6	4,0	33%
Vitamin K	12	25	33%	9,9	25	33%	9,9	25	33%	10	25	33%	10	25	33%
Vitamin C	13	26	33%	11	26	33%	11	26	33%	11	26	33%	11	26	33%
Thiamin (Vitamin B1)	0,2	0,4	33%	0,1	0,4	33%	0,1	0,4	33%	0,1	0,4	33%	0,1	0,4	33%
Riboflavin (Vitamin B2)	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%
Niacin	2,6	5,3	33%	2,1	5,3	33%	2,1	5,3	33%	2,1	5,3	33%	2,1	5,3	33%
Vitamin B6	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%	0,2	0,5	33%
Folsäure	33,0	66,0	33%	26,4	66,0	33%	26,4	66,0	33%	26,4	66,0	33%	26,4	66,0	33%
Vitamin B12	0,4	0,8	34%	0,3	0,8	33%	1,0	2,5	100%	0,3	0,8	33%	0,3	0,8	33%
Biotin	8,3	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%
Pantothensäure	1,0	2,0	33%	0,8	2,0	33%	0,8	2,0	33%	0,8	2,0	33%	0,8	2,0	33%
Mineralstoffe			%RM**			%RM**			%RM**			%RM**			%RM**
Kalium	150	300	15%	120	300	15%	120	300	15%	120	300	15%	120	300	15%
Chlorid	132	264	33%	106	264	33%	38,0	95,0	12%	48,0	120	15%	48,0	120	15%
Calcium	132	264	33%	106	264	33%	139	348	43%	210	525	66%	48,0	120	15%
Phosphor	116	232	33%	92,5	231	33%	64,0	160	23%	140	350	50%	42,0	105	15%
Magnesium	28,2	56,4	15%	22,5	56,3	15%	35,0	87,5	23%	22,5	56,3	15%	22,5	56,3	15%
Eisen	2,3	4,6	33%	1,9	4,6	33%	1,9	4,6	33%	1,9	4,6	33%	1,9	4,6	33%
Zink	1,7	3,3	33%	1,3	3,3	33%	1,3	3,3	33%	1,3	3,3	33%	1,3	3,3	33%
Kupfer	0,2	0,3	34%	0,1	0,3	34%	0,1	0,3	34%	0,1	0,3	33%	0,1	0,3	33%
Mangan	0,3	0,7	33%	0,3	0,7	33%	0,3	0,7	33%	0,3	0,7	33%	0,3	0,7	33%
Fluorid	0,3	0,5	15%	0,2	0,5	15%	0,2	0,5	15%	0,2	0,5	15%	0,2	0,5	15%
Selen	9,1	18	33%	7,3	18	33%	7,3	18	33%	7,3	18	33%	7,3	18	33%
Chrom	6,6	13	33%	5,3	13	33%	5,3	13	33%	5,3	13	33%	5,3	13	33%
Molybdän	8,3	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%	6,6	17	33%
Jod	24,8	49,6	33%	19,9	49,6	33%	19,9	49,6	33%	19,9	49,6	33%	19,9	49,6	33%
Osmolarität mOsmol/l	470			590			430			300			370		

* Referenzmenge (RM) für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000kcal)

** Referenzmenge (RM) für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)