

Aminobase

Teneurs moyennes dans un produit prêt à consommer

(43 g AminoBase + 200 ml lait végétal non sucré) :

	100 g	% AJR**	1 portion*	% AJR**
Valeur énergétique	363 kJ/87 kcal	–	881 kJ/211 kcal	–
Lipides	2,6 g	–	6,3 g	–
- dont acides gras saturés	0,4 g	–	1,06 g	–
Glucides	8,8 g	–	21,4 g	–
- dont sucres	2,0 g	–	4,9 g	–
Fibres	2,9 g	–	7,0 g	–
Protéines	7,0 g	–	17,0 g	–
Sel***	0,19 g	–	0,47 g	–
Vitamine A	120 µg	15 %	292 µg	36,5 %
Vitamine D	1,0 µg	21 %	2,5 µg	50 %
Vitamine E	2,1 mg	17 %	5 mg	41,7 %
Vitamine C	24,7 mg	31 %	60 mg	75 %
Thiamine (Vitamine B ₁)	0,23 mg	21 %	0,55 mg	50 %
Riboflavine (Vitamine B ₂)	0,3 mg	21 %	0,7 mg	50 %
Niacine	3,3 mg	21 %	8 mg	50 %
Vitamine B ₆	0,3 mg	21 %	0,7 mg	50 %
Acide folique	41,2 µg	21 %	100 µg	50 %
Vitamine B ₁₂	1,0 µg	41 %	2,5 µg	100 %
Biotine	10,3 µg	21 %	25 µg	50 %
Acide pantothénique	1,2 mg	21 %	3 mg	50 %
Vitamine K	15,4 µg	21 %	37,5 µg	50 %
Potassium	412 mg	21 %	1000 mg	50 %
Magnésium	77,2 mg	21 %	187,5 mg	50 %
Calcium	140 mg	17 %	340 mg	42,5 %
Phosphore	117 mg	17 %	284 mg	41 %
Fer	2,1 mg	15 %	5,1 mg	36,5 %
Zinc	1,5 mg	15 %	3,7 mg	36,5 %
Cuivre	0,15 mg	15 %	0,37 mg	36,5 %
Manganèse	0,30 mg	15 %	0,73 mg	36,5 %
Sélénium	8,3 µg	15 %	20,1 µg	36,5 %
Chrome	6,0 µg	15 %	14,6 µg	36,5 %
Molybdène	7,5 µg	15 %	18,3 µg	36,5 %
Iode	22,5 µg	15 %	55 µg	36,5 %
Sodium	77 mg	–	187 mg	–
Acide linoléique	1,1 g	–	2,66 g	–

*1 portion : 43 g d'Amino Base + 200 ml de Soja-Drink
(avec 2,3 g de sucre et 120 mg de calcium pour 100 ml)

**Apports Journaliers Recommandés (AJR)

*** Sel = sodium x 2,5