

mineralen en spoorelementen	Per 100 gram		
	Natrium	mg	5
	Kalium	mg	600
	Calcium	mg	40
	Fosfor	mg	90
	Magnesium	mg	45
	IJzer totaal	mg	1
	IJzer haem	mg	0
	IJzer non haem	mg	1
	Koper	mg	0.23
	Selenium	ug	spoor
	Zink	mg	0.5
	Jodium	ug	0.1

Bron: NEVO online versie 2013/4.0, RIVM, Bilthoven