

Miten täydennysravintovalmisteita käytetään?

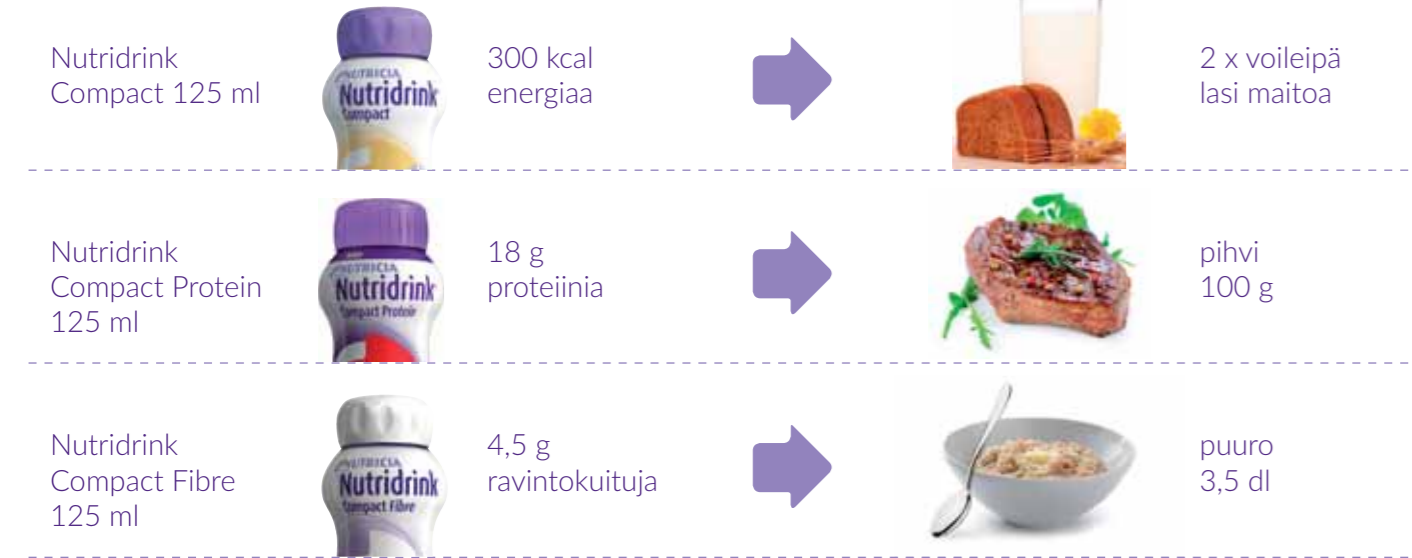
Tuotteen valinta ja annostus

Täydennysravintovalmistetta valittaessa on tärkeää huomioida potilaan tarpeet. Valmisteita käytetään 1–3 pulloa/pakkausta päivässä tai energiatarpeen mukaan muun ruoan ohella. Ravitsemuksellisesti täysipainoiset tuotteet soveltuvat ainoaksi ravinnon lähteeksi. Aikuisen 60 kg naisen keskimääräinen energiantarve on n. 1800 kcal/vrk¹⁰.

Tarjoilu ja säilytys

Tuotteet maistuvat parhaimmalta jääkaappikylmänä. Kaakaon- ja kahvinmakuiset myös lämmitettynä. Jos pullollinen on liian suuri kerralla nautittavaksi, kannattaa juoma tarjota pienemmissä erissä, jotta se pysyy kylmänä ja raikkaana. Valmisteet säilyvät avaamattomina huoneenlämmössä. Avattu pullo säilyy 24 tuntia jääkaapissa.

Jo yhdestä pakkauksesta Nutrician täydennysravintovalmistetta voi saada yhtä paljon energiaa, proteiinia tai ravintokuitua kuin tavallisesta ruoasta:



Tarjoamme käyttöönnne laajan valikoiman materiaalia ravitsemushoidon tueksi



Esimerkiksi:

- Kliiniset ravintovalmisteet -opas
- Reseptilehti
- Täydennysravintovalmisteet-kuluttajaesite

Tilaa materiaalia sähköpostitse info suomi@nutricia.com. Lisätietoja www.nutricia.fi

Täydennysravintovalmiste tarpeen mukaan

Käyttöaihe	Valmiste	Energiaa	Proteiinia	Ravintokuitua
Runsasproteiiniset toipilaille sekä leikkaus-, murtuma- ja palovammapotilaille				
Tiivis ravintosisältö	Nutridrink Compact Protein 125 ml banaani, mansikka, marjaisa, mokka, persikka-mango, vanilja	300 kcal	18 g	
Runsaasti proteiinia	Nutridrink Protein 200 ml aprikoosi, kaakao, kahvi, mansikka, metsämarja, vanilja	300 kcal	18 g	
Runsaskuituiset vatsan hyvinvointiin				
Tiivis ravintosisältö	Nutridrink Compact Fibre 125 ml mansikka, mokka, vanilja	300 kcal	12 g	4,5 g
Ravitsemuksellisesti täysipainoinen	Nutridrink Multi Fibre 200 ml kaakao, mansikka, vanilja	308 kcal	12 g	4,4 g
Perusvalmisteet				
Tiivis ravintosisältö	Nutridrink Compact 125 ml banaani, kaakao, mansikka, mokka, neutraali, vanilja	300 kcal	12 g	
Tyhjennysruokavaliioon	Nutridrink 200 ml banaani, kaakao, mansikka, vanilja	300 kcal	12 g	
Rasvaton ja mehuminen	Nutridrink Juice style 200 ml appelsiini, mansikka, metsämarja, mustaherukka, omena	300 kcal	8 g	
Nielemisvaikeuksiin				
Kiisselimäinen	Nutrilis Complete Stage 2 125 g kaakao, mansikka, vanilja	306 kcal	12 g	4 g
Hyytelömäinen	Nutrilis Fruit Stage 3 150 g mansikka, omena	206 kcal	10,5 g	3,9 g
Lapset yli 1 v.				
Pirtelömäinen	Fortini Compact Multi Fibre 125 ml mansikka	303 kcal	7,1 g	3,0 g
Pirtelömäinen	Fortini Multi Fibre 200 ml banaani, kaakao, mansikka, neutraali	306 kcal	6,6 g	3,0 g
15 % aitoa hedelmää	Fortini Smoothie 200 ml kesähedelmä, marja ja hedelmä	300 kcal	6,8 g	2,8 g
Vanukasmainen	Fortini Creamy Fruit 100 g kesähedelmä, marja ja hedelmä	150 kcal	3,5 g	1,9 g
Sairauskohtaiset valmisteet				
Diabetes	Diasip 200 ml kaakao, mansikka, vanilja	208 kcal	9,8 g	4 g
Syöpä	FortiCare 125 ml appelsiini-sitruuna, cappuccino, persikka-inkivääri	205 kcal	11,3 g	2,6 g
Munuaisten vajaatoiminta	Renilon 4.0 125 ml - vähäproteiininen Renilon 7.5 125 ml - dialyysivaiheeseen aprikoosi, kinuski (Renilon 7.5)	250 kcal	5 g	250 kcal
Keuhkohtaumatauti	Respifor 125 ml kaakao, mansikka, vanilja	188 kcal	9,4 g	
Painehaavat	Cubitan 200 ml kaakao, mansikka, vanilja	256 kcal	18 g	
Varhainen Alzheimerin tauti	Souvenaid 125 ml kahvi, mansikka, vanilja	125 kcal	3,75 g	

Tuotteet ovat kliinisiä ravintovalmisteita, jotka on tarkoitettu vajaaravitsemuksen ruokavalihoitoon. Käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.

Nutricia Medical Oy
Linnankatu 26 A, 20100 TURKU
info suomi@nutricia.com
www.nutricia.fi | www.nutridrink.fi | www.souvenaid.fi
Myynti: Aptteekit Jakelu: Tamro Oyj



TÄYDENNYS- RAVINTOVALMISTEET

TUOTE- VALIKOIMA

TÄYDENNYS- RAVINTO- VALMISTEET OSANA RAVITSEMUSHOITOA



Täydennysravintovalmisteet osana ravitsemushoitoa

Täydennysravintovalmisteet ovat runsaasti ravintoaineita sisältäviä, nestemäisiä, lusikoitavia tai jauhemaisia tuotteita, joista saatavat makro- ja mikroravintoaineet parantavat ravinnonsaantia. Tuotteita käytetään sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen hoitoon sekä ravitsemuskuntoutukseen.

Ravitsemushoito auttaa täyttämään potilaiden ruokavaliioon liittyvät erityistarpeet. Ravitsemushoito voi parantaa kliinistä hoitotulosta ja elämänlaatua.

Valmisteiden hyödyt ravitsemushoidossa

Tutkimukset osoittavat, että täydennysravintovalmisteiden tarkoituksenmukainen käyttö sairauteen liittyvän vajaaravitsemuksen hoidossa saa aikaan merkittäviä hyötyjä:

- Energiansaanti lisääntyy ja ruokahalu paranee^{1,2}
- Infektiot vähenevät³ ja muiden komplikaatioiden määrä vähenee^{1,4}
- Elämänlaatu paranee^{1,2,5}
- Akuutisti sairastuneiden ikääntyneiden kuolleisuus ja sairastuvuus pienenee^{1,6}
- Painehaavat paranevat nopeammin⁷

Kustannussäästöt

On todettu, että täydennysravintovalmisteita käyttämällä saavutetaan myös yhteiskunnallisia kustannussäästöjä niin sairaala- kuin avohoidossa⁸. Hoitojaksot sairaalassa lyhenevät¹ ja usintahoitojaksot vähenevät³. Lisäksi kotona asuvat, täydennysravintovalmisteita saavat potilaat tarvitsevat muita vähemmän terveydenhuollon palveluja⁸.



Tutkimus- ja tuotekehitysprosessimme on potilas-keskeinen. Keräämme tietoa potilaiden tarpeista ja käytämme sitä hyväksemme koko innovaatio-prosessin ajan – ideasta valmiiseen tuotteeseen asti.


Viitteet: 1. Stratton RJ et al. Wallingford: CABI Publishing; 2003. 2. Eila M et al. Redditch, UK: BAPEN. 2006. 3. Cawood AL et al. Ageing Res Rev. 2012; 11:278-296. 4. Milne AC et al. Cochrane Database Sys Rev 2009; CD003288. 5. Beattie AH et al. Gut 2000; 46:813-818. 6. Duncan DG et al. Age Ageing 2006; 35:148-53. 7. Cereda E et al. Ann Intern Med. 2015; 162:167-174. 8. Eila M et al. Redditch, UK: BAPEN. 2005. 9. Lombard K et al. J Nutr Health Aging 2014; 18(7):649-53. 10. Ravitsemussuositukset ikääntyneille, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. 11. Jauhonen et al. Suomen Lääkärilehti 6/91:489-492.11. 12. Helposti nieltävä – apua nielemisen vaikeuksiin, Suomen ms-liitto ry 2013. 13. Lansink M et al. Diabetes Research and Clinical Practice 2011; 93(3):421-429. 14. Ceriello A et al. Diabetes Research and Clinical Practice 2009; 84(3):259-266. 15. Vermeeren MA et al. Am J Clin Nutr 2001; 73:295-301. 16. Anker SD et al. Clin Nutr 2006; 25:311-318. 17. Scheltens P et al. Alzheimers Dement. 2010 Jan; 6(1):1-10.e1. 18. Scheltens P et al. J Alzheimer's Dis. 2012; 31:225-236. 19. Olde Rikkert et al J Alzheimers Dis. 2015; 44:471-480. 20. Sijben et al. OCL 2011; 18:267-270.



Nutridrink Compact sisältää 125 ml annoksessa kaikki ravintoaineet, jotka ennen oli mahdollista saada 200 ml annoksesta. Kliiniset tutkimukset osoittavat, että Compactin käyttö parantaa hoitomyöntyvyyttä⁹: pienen 125 ml annoksen jaksaa juoda, vaikka ruokahalu olisi heikko.

Runsasproteiiniset

Nutridrink Compact Protein 125 ml




Runsaasti energiaa (2,4 kcal/ml) sekä proteiinia (14,4 g/100 ml). Pieni annoskoko on helppo juoda⁹. Tiivis ravintosisältö parantaa ravitsemustilaa. Sopii nesterajoitteeseen ruokavalioon.

Vähälaktoosinen. **300 kcal, 18 g proteiinia / plo**

- banaani
- mansikka
- marjaisa
- mokka
- persikka-mango
- vanilja

Nutridrink Protein 200 ml




Runsaasti proteiinia, energiaa ja suojaravintoaineita.

300 kcal, 18 g proteiinia / plo

- aprikoosi
- kaakao
- kahvi
- mansikka
- metsämarja
- vanilja

Runsaskuituiset

Nutridrink Compact Fibre 125 ml




Runsaasti energiaa (2,4 kcal/ml) sekä ravintokuitua. Sisältää prebioottisia ravintokuituja. Pieni annoskoko on helppo juoda⁹. Sopii nesterajoitteeseen ruokavalioon tiiviin koostumuksen ja pienen annoskoon ansiosta. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **300 kcal, 12 g proteiinia, 4,5 g kuitua / plo**

- mansikka
- mokka
- vanilja

Nutridrink Multi Fibre 200 ml




Runsaasti energiaa sekä ravintokuitua. Ainutlaatuinen kuuden eri ravintokuidun Multi Fibre -ravintokuituseos sisältää 3 liukenevaa ja 3 liukenematonta ravintokuitua. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **308 kcal, 12 g proteiinia, 4,4 g kuitua / plo**

- kaakao
- mansikka
- vanilja

Perusvalmisteet

Nutridrink Compact 125 ml




Runsaasti energiaa (2,4 kcal/ml). Sisältää kaikkia tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita. Pieni annoskoko on helppo juoda⁹. Sopii nesterajoitteeseen ruokavalioon tiiviin koostumuksen ja pienen annoskoon ansiosta. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **300 kcal, 12 g proteiinia / plo**

- banaani
- kaakao
- mansikka
- mokka
- neutraali
- vanilja

Nutridrink 200 ml




Runsaasti energiaa ja kaikkia päivän aikana tarvittavia ravintoaineita. Kuiduton (kaakaonmakuissa kuituja 0,6 g/200 ml). Vähäjäteinen: sopii tutkitusti toimenpiteitä edeltävään tyhjennysruokavalioon¹¹. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **300 kcal, 12 g proteiinia / plo**

- banaani
- kaakao
- mansikka
- vanilja

Nutridrink Juice Style 200 ml



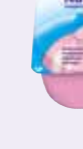
Raikas mehumainen täydennysravintovalmiste. Rasvaton. Sisältää runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita.

Vähälaktoosinen. **300 kcal, 8 g proteiinia / plo**

- appelsiini
- mansikka
- metsämarja
- mustaherukka
- omena

Nielemisvaikeuksiin

Nutlis Complete Stage 2 125 g




Helposti nieltävä¹², lusikoitava täydennysravintovalmiste. Kiisselimäinen koostumus ei pilkkoudu syljen amylaasi-entsyymin vaikutuksesta. Proteiini- ja kuitupitoinen. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **306 kcal, 12 g proteiinia, 4 g kuitua / prk**

- kaakao
- mansikka
- vanilja

Nutlis Fruit Stage 3 150 g




Helposti nieltävä¹², lusikoitava hedelmäseosepohjainen täydennysravintovalmiste. Hyytelömäinen koostumus ei pilkkoudu syljen amylaasi-entsyymin vaikutuksesta. Proteiini- ja kuitupitoinen. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **206 kcal, 10,5 g proteiinia, 3,9 g kuitua / prk**

- mansikka
- omena

Nutlis Clear 175 g



Ruokien ja juomien sakeuttamisjauhe. Rakente ei pilkkoudu syljen amylaasi-entsyymin vaikutuksesta: nieleminen turvallisempaa. Neutraali maku.


Nutlis Clear säilyttää juomien kirkkautta.

Laktoositon.

neutraali

Energialisät

Calogen Extra 200 ml




Erittäin runsaasti energiaa ja lisäksi proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita. Annostus lääkkeen tavoin 30–40 ml kolmesti päivässä normaalin ruoan lisänä. Tällä annostuksella saa yhteensä 360–480 kcal lisäenergiaa.

Vähälaktoosinen.

mansikka

Calogen Extra Shot 40 ml




Rasvaemulsio, jossa erittäin runsaasti energiaa. Annostus lääkkeen tavoin 30 ml kolmesti päivässä normaalin ruoan lisänä. Tällä annostuksella saa yhteensä yli 400 kcal lisäenergiaa.

Laktoositon, maitoproteiiton.

mansikka

neutraali

Calogen 200 ml / 500 ml



Rasvaemulsio, jossa erittäin runsaasti energiaa. Annostus lääkkeen tavoin 30 ml kolmesti päivässä normaalin ruoan lisänä. Tällä annostuksella saa yhteensä yli 400 kcal lisäenergiaa.


Laktoositon, maitoproteiiton.

mansikka

neutraali

Lapsille – yli 1-vuotiaat

Fortini Compact Multi Fibre 125 ml




Runsaasti energiaa ja proteiinia sekä ravintokuituja. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **300 kcal, 7,1 g proteiinia, 3 g kuitua / plo**

mansikka

Fortini Multi Fibre 200 ml




Runsaasti energiaa ja proteiinia sekä ravintokuituja. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **306 kcal, 6,6 g proteiinia, 3 g kuitua / plo**

- banaani
- kaakao
- mansikka
- neutraali

Fortini Smoothie 200 ml




15 % aitoa marjaa ja hedelmää. Runsaasti energiaa ja proteiinia sekä ravintokuituja. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **300 kcal, 6,8 g proteiinia, 2,8 g kuitua / plo**

- kesähedelmä
- marja ja hedelmä

Fortini Creamy Fruit 100 g




Vanukasmainen, sisältää aitoa marjaa ja hedelmää, ei paloja. Runsaasti energiaa ja proteiinia sekä ravintokuituja. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

150 kcal, 3,5 g proteiinia, 1,9 g kuitua / pakkaus

- kesähedelmä
- marja ja hedelmä

Sairauskohtaiset valmisteet

Diabetes Diasip 200 ml




Koostumuksessa huomioitu diabeetikon ravitsemussuositukset. Tasapainottaa tutkitusti verensokerin nousua^{13,14}. Hiilihydraatit (isomaltuloosi, tapiokätärkkelys ja laktoosi) hitaasti imeytyviä. Ravintokuidut hidastavat hiilihydraattien imeytymistä entisestään. Alhainen glykeeminen indeksi (GI).

208 kcal, 9,8 g proteiinia, 4 g kuitua / plo

- kaakao
- mansikka
- vanilja

Syöpä FortiCare 125 ml




Runsaasti energiaa ja proteiinia sekä kaikkia päivittäin tarvittavia ravintoaineita ja eikosapentaenihappoa (EPA). Pieni annoskoko. Ravitsemuksellisesti täysipainoinen.

Vähälaktoosinen. **205 kcal, 11,3 g proteiinia, 2,6 g kuitua / plo**

- appelsiini-sitruuna
- cappuccino
- persikka-inkivääri

Munuaisten vajaatoiminta Renilon 4.0 125 ml




Predialyysivaiheeseen soveltuva: erittäin vähän proteiinia ja elimistöön kertyviä kivennäisaineita kuten fosforia, ei lainkaan A-vitamiinia. Erittäin runsaasti energiaa. Pieni annoskoko on helppo juoda⁹ ja sopii myös nesterajoituksen aikana.

Vähälaktoosinen. **250 kcal, 5 g proteiinia / plo**

aprikoosi

Munuaisten vajaatoiminta Renilon 7.5 125 ml




Dialyysivaiheeseen soveltuva: runsaasti proteiinia ja erittäin vähän elimistöön kertyviä kivennäisaineita kuten fosforia, ei lainkaan A- ja D-vitamiineja. Erittäin runsaasti energiaa. Pieni annoskoko on helppo juoda⁹ ja sopii myös nesterajoituksen aikana.

Vähälaktoosinen. **250 kcal, 9,1 g proteiinia / plo**

- aprikoosi
- kinuski

Keuhko-ahtaumatauti Respifor 125 ml




Runsaasti energiaa, proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita pienessä annoksessa. Alhainen rasvamäärä: tyhjenee nopeasti vatsalaukusta, ei aiheuta täyden olon tunnetta^{15,16}.

188 kcal, 9,4 g proteiinia / plo

- kaakao
- mansikka
- vanilja

Krooniset haavat/painehaavat

Cubitan 200 ml




Runsaasti energiaa ja proteiinia, arginiinia, vitamiineja ja hiveneaineita: kiihdyttävät kudosten uusitumista ja nopeuttavat tutkitusti haavojen paranemista⁷. Päivittäinen annostus haava-asteen mukaan.

256 kcal, 18 g proteiinia, 3 g arginiinia / plo

- kaakao
- mansikka
- vanilja

Varhaisen Alzheimerin taudin ruokavalihoitoon

Souvenaid 125 ml



Souvenaid on kliininen ravintovalmiste, joka parantaa muistia varhaista Alzheimerin tautia sairastavilla^{17,18,19}. Ainutlaatuinen, patentoitu Fortasyn Connect -ravintoaineyhdistelmä tukee synapsien muodostusta²⁰. Souvenaid on hyvin siedetty, päivittäin käytettävä juoma. Voidaan käyttää myös AT-lääkityksen rinnalla. Käytetään yksi pullo päivässä vähintään 6 kkn ajan.

Vähälaktoosinen. **125 kcal, 3,75 g proteiinia / plo**

- kahvi
- mansikka
- vanilja

Ravintosisältö pakkausta kohti

Pakkausko	125 ml	200 ml	125 ml	200 ml	125 ml	200 ml	200 ml	125 g	150 g	125 ml	200 ml	200 ml	100 g	200 ml	125 ml	125 ml	125 ml	200 ml	125 ml		
	Nutridrink Compact Protein	Nutridrink Protein	Nutridrink Compact Fibre	Nutridrink Multi Fibre	Nutridrink Compact	Nutridrink	Nutridrink Juice Style	Nutris Complete Stage 2	Nutris Fruit Stage 3	Fortini Compact Multi Fibre	Fortini Multi Fibre*	Fortini Smoothie	Diasip	FortiCare	Renilon 4.0	Renilon 7.5	Respifor	Cubitan	Souvenaid		
Energia	kcal	300	300	300	308	300	300	306	206	300	306	300	150	208	205	250	250	188	256	125	
Rasva	g	12	10,4	13	11,6	11,6	11,6	11,75	6	13,6	13,6	12,8	6,1	7,6	6,6	12,5	12,5	4	7	4,9	
Hiilihydraatit	g	30,5	33,4	31,5	37	37	37	36	25,5	35,6	37,6	38	19,4	23,4	23,9	29,4	25	28	28,4	16,5	
- laktoosi	g	0,4	4,2	0,8	<0,05	<0,6	<0,05	0,6	<0,05	<0,04	<0,05	3,7	7,2	<0,03	0,04	0,08	2,5	3,4	<0,03		
- sakkaroosi	g	15	8,6	0	12	0	12	3,4	12,5	12,2	3,4	6	18,8	6,6	0	5,88	0	3,8	10	7,5	
Ravintokuitu	g	0	0	4,5	4,4	0	0	4	3,9	3	2,8	1,9	4	2,6	0	0	0	0	0	0	
Proteiini	g	18	18	12	12	12	12	12	10,2	7,1	6,6	6,8	3,5	9,8	11,3	5	9,1	9,4	18	3,75	
Natrium	mg	50	120	104	178	120	180	20	150	84	111	134	140	70	110	138	46	85	69	100	125
Kalium	mg	131	416	286	318	295	318	18	290	240	276	280	290	150	200	269	27	30	138	300	188
Kloridi	mg	75	166	114	172	114	174	356	196	263	111	200	200	110	90	173	6,2	11	75	160	156
Kalsium	mg	438	432	218	182	218	182	60	213	88,5	210	168	168	130	106	215	3,7	6,2	194	450	100
Fosfori	mg	375	330	218	154	218	156	24	179	75	191	150	150	100	94	150	5	7,5	125	364	87,5
Magnesium	mg	69	62	41	48	41	46	4	39	19,5	33	34	30	15	46	35	0,8	1,3	19	84	25
Rauta	mg	2,6	3,2	4,8	4,8	4,8	4,8	6	4,8	1,3	3	3	2	1,5	3,2	2,4	4	2,5	4	6	2
Sinkki	mg	3	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	4,6	3,6	1,3	3	3	2	1	2,4	2,5	3,4	2,5	3	9	1,5
Kupari	mg	0,44	0,30	0,54	0,54	0,54	0,54	0,68	0,54	0,18	0,23	0,27	0,23	0,11	0,36	0,36	0,5	0,5	0,45	1,36	0,23
Mangaani	mg	0,79	0,68	1	1	1	1	1,26	1	0,14	0,2	0,46	0,38	0,10	0,7	0,85	0,9	0,9	0,83	2,6	0,41
Fluori	µg	238	360	250	300	250	300	313	135	210	220	200	0,10	200	200	250	250	250	250	380	0
Molybdeeni	µg	25	15	30	30	30	30	38	30	9	14	12	12	6,5	20	20	21	19	25	38	12,5
Seleeni	µg	17,5	18	17,5	17,2	17,5	17,2	22	17,5	9	9	9	9	4,6	15	18	20	20	29	64	60
Kromi	µg	16,3	8,4	20	20	20	20	26	20	9	7,5	10,6	8	4,0	24	14	16	15	16	26	8,4
Jodi	µg	57,5	50	40	40	40	40	50	40	16,5	30	30	30	17	26	26	34	35	34	50	16,3
A-vitamiini	µg RE	325	232	300	246	300	246	376	300	97,5	131	122	122	65	164	163	0	0	159	238	200
D ₂ -vitamiini	µg	2,6	5,2	2,3	2,2	2,3	2,2	2,6	2,1	1,35	3,87	3	3	1,9	2,4	1,4	1,8	0	1,8	2,6	0,88
E-vitamiini	mg α-TE	4,6	5	3,8	3,8	3,8	3,8	4,6	3,8	1,28	3,87	3,8	3	1,8	5	5,1	6,3	6,3	6,25	38	40
K-vitamiini	µg	20	22	16	16	16	16	20	16	10,5	14	12	12	6,5	10,6	10,6	14	14	14	20	6,6
Tiamiini (B ₁)	mg	0,6	0,38	0,5	0,46	0,5	0,46	0,58	0,46	0,15	0,45	0,46	0,46	0,23	0,8	0,3	0,38	0,38	0,4	0,56	0,19
Riboflaviini (B ₂)	mg	0,6	0,40	0,5	0,48	0,5	0,48	0,64	0,5	0,21	0,48	0,48	0,48	0,24	0,4	0,31	0,48	0,48	0,4	1,3	0,2
Niasini	mg NE	4,5	5	5,4	5,4	5,4	5,4	6,8	5,4	3,75	3,4	3,4	3,4	1,7	3,6	3,6	4,5	4,5	4,5	6,8	2,25
Pantoteeni	mg	2	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	2	1,6	0,38	1	1	1	0,5	1,6	1,1	1,4	1,4	1,4	2	0,66
B ₆ -vitamiini	mg	0,7	0,54	0,5	0,52	0,5	0,52	0,66	0,53	0,2	0,36	0,36	0,36	0,18	0,6	0,8					