

Nährwerte von Zerealien pro 100 g getrocknet ca.

	kJ	kcal	Fett	KH	Nahrungs- fasern	Eiweiss
Dinkel	1360	325	3 g	62 g	10 g	12 g
Hafer	1410	337	7 g	61 g	8 g	13 g
Gerste	1250	299	2 g	64 g	10 g	11 g
Roggen	1320	315	2,5 g	65 g	14 g	10 g
Weizen	1250	299	2 g	60 g	14 g	12 g
Mais	1380	330	3,5 g	65 g	4 g	8 g
Quinoa	1440	344	5 g	63 g	4 g	14 g
Amaranth	1530	366	8 g	59 g	6 g	14 g
Couscous	1500	359	1,5 g	71 g	3 g	14 g
Sorghum	1510	356	3 g	70 g	3,5 g	11 g
Ebly <i>(nach Zubereitung)</i>	571	135	0,5 g	26,9 g	2,2 g	4,7 g

Nährwertangaben: Zwicky AG



Getreide sind Naturprodukte und die Nährwerte unterliegen erntebedingten Schwankungen. Je nach Produkt (Flocken, Mehl etc.) können die Nährwerte ebenfalls schwanken. Lesen Sie bitte die Nährwertangaben auf den jeweiligen Packungen.