



## Nährwerte HOLO Getreide-Produkte

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe					Mineralstoffe			Vitamine	1 BE		
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUF g	Kohlen- hydrate g	Ballast- stoffe g	Wasser g	Chole- sterin mg	Natrium mg	Magne- sium mg	Eisen mg	B1 (Thiamin) mg	= g
empfohlene Tagesdosis							30				300	14	1,4	
<b>Haferflocken, Kernblattflocken</b>	<b>347</b>	<b>1466</b>	<b>13,0</b>	<b>7,0</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>9,0</b>	*	(0)	*	*	*	<b>0,60</b>	<b>21</b>
% der empf. Tagesdosis							30%						43%	
<b>Hafergold®, Haferwunder®</b>	<b>347</b>	<b>1466</b>	<b>13,0</b>	<b>7,0</b>	<b>3,0</b>	<b>58,0</b>	<b>9,0</b>	*	(0)	*	*	*	<b>0,60</b>	<b>21</b>
% der empf. Tagesdosis							30%						43%	
<b>Haferkleie</b>	<b>311</b>	<b>1313</b>	<b>17,0</b>	<b>7,0</b>	*	<b>45,0</b>	<b>18,0</b>	*	(0)	*	*	*	*	<b>27</b>
% der empf. Tagesdosis							60%							
<b>Hirseflöckli</b>	<b>353</b>	<b>1494</b>	<b>10,6</b>	<b>3,9</b>	*	<b>68,8</b>	<b>3,8</b>	*	(0)	<b>3</b>	<b>123</b>	<b>6,9</b>	<b>0,38</b>	<b>17</b>
% der empf. Tagesdosis							13%				41%	49%	27%	

+ = in Spuren, (0) = praktisch nicht vorhanden, \* = keine Daten