



Nährwerte neuform Getreide (A - L)

| Lebensmittel (je 100 g) | Energie | | Hauptnährstoffe | | | | | Wasser g | Cholesterin mg | Mineralstoffe | | | | | | Vitamine | | | | | | 1 BE = | | | | | |
|--------------------------------|------------|-------------|--------------------------|---------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------|----------------------|-------------|------------|---------------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------|-------------|------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------|
| | kcal | kJ | Eiweiß (Protein) g | Fett Gesamt g | Fett MUF g | Kohlen- hydrate g | Ballast- stoffe g | | | Natrium mg | Kalium mg | Calcium mg | Phos- phor mg | Magne- sium mg | Eisen mg | Zink mg | Vitamin A (Ret.-Ä.) µg | E (Toc.-Ä.) mg | B1 (Thiamin) mg | B2 (Ribo- flavin) mg | Niacin mg | | B6 (Pyri- doxin) mg | Fol- säure µg | Panto- then- säure mg | C Asc.- säure mg | |
| empfohlene Tagesdosis | | | | | | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Amaranth | 370 | 1560 | 15,8 | 8,8 | 4,1 | 56,8 | * | 11,1 | (0) | 26 | 484 | 214 | 582 | 308 | 9,0 | 3,7 | * | * | 0,80 | 0,19 | 1,2 | * | * | * | * | 21 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | | | | | 24% | 27% | 73% | 103% | 64% | 25% | | | 57% | 12% | 7% | | | * | * | | |
| Buchweizen | 339 | 1437 | 9,8 | 1,7 | 0,7 | 71,0 | 3,7 | 12,8 | (0) | 2 | 392 | 20 | 294 | 142 | 3,5 | 2,7 | * | 0,8 | 0,24 | 0,15 | 2,9 | * | * | 1,20 | 0 | 17 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 12% | | | | 20% | 3% | 37% | 47% | 25% | 18% | | 8% | 17% | 9% | 16% | | | 20% | | | |
| Buchweizen-Grütze | 337 | 1430 | 8,1 | 1,6 | 0,6 | 72,6 | 3,2 | 13,2 | (0) | 1 | 218 | 12 | 150 | 48 | 2 | * | * | * | 0,28 | 0,08 | 2,8 | 0,40 | * | * | 0 | 17 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 11% | | | | 11% | 2% | 19% | 16% | 14% | | | | 20% | 5% | 16% | 20% | | | 25% | | |
| Buchweizen-Vollkornmehl | 354 | 1501 | 11,7 | 2,7 | 1,1 | 70,7 | * | 14,1 | (0) | 1 | * | * | 263 | * | 2,2 | * | * | * | 0,58 | 0,15 | 2,9 | * | * | 1,50 | 0 | 17 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | | | | | | | 33% | | 16% | | | | 41% | 9% | 16% | | | 25% | | | |
| Bulgur | 338 | 1433 | 12,3 | 1,1 | 0,7 | 69,6 | 6,0 | 9,9 | (0) | 1 | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | 17 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 20% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Couscous | 344 | 1458 | 9,5 | 1,6 | 1,1 | 72,8 | 3,8 | 11,2 | (0) | 4 | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | 16 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 13% | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dinkel | 340 | 1440 | 13,9 | 2,3 | * | 65,8 | 8,8 | * | (0) | 3 | 390 | 28 | * | 120 | * | * | * | * | 0,36 | 0,17 | * | * | * | * | * | 18 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 29% | | | | 20% | 4% | | 40% | | | | | 26% | 11% | | | | | | | |
| Dinkel-Graupen | 343 | 1454 | 13,1 | 2,4 | * | 67,2 | 7,0 | * | (0) | 3 | 380 | 25 | 130 | 78 | 3,3 | 3,1 | * | * | 0,30 | 0,04 | * | * | * | * | * | 18 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 23% | | | | 19% | 3% | 16% | 26% | 24% | 21% | | | 21% | 3% | | | | | | | |
| Dinkel-Vollkornmehl | 337 | 1427 | 14,4 | 2,6 | 1,2 | 64,0 | 8,4 | 9,8 | (0) | 3 | 381 | 24 | 384 | 114 | 3,2 | 2,8 | * | 1,4 | 0,42 | 0,09 | * | 0,27 | * | * | 0 | 19 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 28% | | | | 19% | 3% | 48% | 38% | 23% | 19% | | 14% | 30% | 6% | | 14% | | | | | |
| Gersten-Graupen | 338 | 1434 | 10,4 | 1,4 | 0,2 | 71,0 | 4,6 | 12,2 | (0) | 5 | 250 | 18 | 205 | 65 | 2,8 | 2,1 | * | * | 0,09 | 0,08 | 3,1 | 0,22 | 20 | 0,50 | 0 | 17 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 15% | | | | 13% | 2% | 26% | 22% | 20% | 14% | | | 6% | 5% | 17% | 11% | 10% | 8% | | | |
| Gersten-Grütze | 312 | 1324 | 8,5 | 1,5 | * | 66,1 | 10,3 | 13,0 | (0) | 3 | 160 | 16 | 189 | 66 | 2 | 1,3 | * | * | 0,20 | 0,08 | 3,1 | 0,29 | 19 | 0,49 | 0 | 18 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 34% | | | | 8% | 2% | 24% | 22% | 14% | 9% | | | 14% | 5% | 17% | 15% | 10% | 8% | | | |
| Goldhirse | 353 | 1494 | 10,6 | 3,9 | 1,9 | 68,8 | 3,8 | 12,1 | (0) | 3 | 173 | 10 | 275 | 123 | 6,9 | 2,9 | * | * | 0,4 | 0,43 | 0,11 | 1,8 | 0,52 | * | * | 0 | 17 |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 13% | | | | 9% | 1% | 34% | 41% | 49% | 19% | | 4% | 31% | 7% | 10% | 26% | | | | | |
| Grünkern | 324 | 1372 | 11,6 | 2,7 | * | 63,2 | 8,8 | 12,5 | (0) | 3 | 447 | 22 | 411 | 130 | 4,2 | * | * | 0,3 | 0,30 | 0,10 | 1,5 | 0,30 | * | * | 0 | 19 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 29% | | | | 22% | 3% | 51% | 43% | 30% | | | 3% | 21% | 6% | 8% | 15% | | | | | |
| Hafer | 337 | 1423 | 12,6 | 7,1 | 3,0 | 55,7 | 9,7 | 13,0 | (0) | 8 | 355 | 80 | 342 | 129 | 5,8 | 3,2 | * | 0,8 | 0,67 | 0,17 | 2,4 | 0,96 | 33 | 0,71 | + | 22 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 32% | | | | 18% | 10% | 43% | 43% | 41% | 21% | | 8% | 48% | 11% | 13% | 48% | 17% | 12% | | | |
| Hafer-Grütze | 344 | 1454 | 13,9 | 5,8 | 2,4 | 58,9 | 10,8 | 9,5 | (0) | 6 | 308 | 67 | 349 | 71 | 3,9 | * | * | * | 0,60 | 0,22 | * | * | * | * | 0 | 20 | |
| % der empf. Tagesdosis | | | | | | | 36% | | | | 15% | 8% | 44% | 24% | 28% | | | | 43% | 14% | | | | | | | |

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