



## Nährwerte neuform Getreide (M - Z)

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	Kalium mg	Calcium mg	Phos- phor mg	Magne- sium mg	Eisen mg	Zink mg	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
empfohlene Tagesdosis							30				2000	800	800	300	14	15	800	10	1,4	1,6	18	2	200	6	60
<b>Mais, Popkorn</b>	368	1557	12,7	5,0	2,0	68,0	10	4,0	(0)	3	240	11	281	*	1,7	*	*	2,9	0,30	0,12	1,2	*	*	*	0
% der empf. Tagesdosis							33%				12%	1%	35%		12%			29%	21%	8%	7%				
<b>Mais-Grieß</b>	339	1440	8,8	1,1	*	73,5	*	11,0	(0)	1	80	4	73	20	1,0	*	120	0,7	0,15	0,05	0,5	*	*	*	0
% der empf. Tagesdosis											4%	1%	9%	7%	7%		15%	7%	11%	3%	3%				
<b>Mais-Mehl</b>	326	1384	9,0	2,8	1,5	66,3	9,4	12,0	(0)	1	120	18	*	47	2,4	*	50	*	0,44	0,13	1,9	0,06	10	0,55	0
% der empf. Tagesdosis							31%				6%	2%		16%	17%		6%		31%	8%	11%	3%	5%	9%	
<b>Quinoa</b>	339	1433	14,8	5,0	2,6	58,5	6,6	12,7	(0)	10	804	80	328	276	8,0	2,5	*	*	0,17	*	0,5	*	*	*	0
% der empf. Tagesdosis							22%				40%	10%	41%	92%	57%	17%			12%		3%				
<b>Reis, Naturreis</b>	347	1473	7,8	2,2	0,8	74,1	2,2	13,1	(0)	10	238	16	282	119	3,2	1,6	*	0,7	0,41	0,09	5,2	0,28	16	1,70	0
% der empf. Tagesdosis							7%				12%	2%	35%	40%	23%	11%		7%	29%	6%	29%	14%	8%	28%	
<b>Reis, parboiled</b>	344	1462	6,5	0,5	0,1	78,4	1,4	12,0	(0)	6	92	24	94	28	2,9	*	*	0,3	0,44	0,03	3,5	*	*	*	0
% der empf. Tagesdosis							5%				5%	3%	12%	9%	21%			3%	31%	2%	19%				
<b>Reis, poliert (weiß)</b>	346	1469	7,4	0,6	0,2	77,7	1,4	12,9	(0)	4	109	6	114	32	0,8	1,0	*	0,2	0,06	0,03	1,3	0,15	11	0,63	0
% der empf. Tagesdosis							5%				5%	1%	14%	11%	6%	7%		2%	4%	2%	7%	8%	6%	11%	
<b>Reis, Arborio (weiß)</b>	339	1438	6,6	1,0	0,4	75,8	2,9	13,3	(0)	1	92	7	135	36	0,0	1,4	*	*	1,46	0,03	1,9	0,07	*	*	*
% der empf. Tagesdosis							10%				5%	1%	17%	12%	0%	9%			104%	2%	11%	4%			
<b>Reis-Mehl</b>	353	1500	7,2	0,7	0,1	79,6	*	12,5	(0)	4	104	7	90	23	*	*	*	*	0,06	0,03	1,4	0,20	10	*	0
% der empf. Tagesdosis											5%	1%	11%	8%					4%	2%	8%	10%	5%		
<b>Roggen</b>	296	1256	9,5	1,7	0,8	60,7	13,2	13,7	(0)	4	510	37	337	91	2,8	2,9	*	2,0	0,36	0,17	1,8	0,23	143	1,50	0
% der empf. Tagesdosis							44%				26%	5%	42%	30%	20%	19%		20%	26%	11%	10%	12%	72%	25%	
<b>Roggen-Mehl, Type 1150</b>	319	1353	8,96	1,3	0,4	67,8	8,0	13,6	(0)	1	297	28	196	50	2,1	2,1	*	0,9	0,22	0,10	1,2	*	*	*	0
% der empf. Tagesdosis							27%				15%	4%	25%	17%	15%	14%		9%	16%	6%	7%				
<b>Weizen</b>	303	1286	11,7	2,0	0,8	59,6	13,3	12,8	(0)	8	381	33	341	97	3,2	2,6	3	1,4	0,46	0,09	5,1	0,27	87	1,20	0
% der empf. Tagesdosis							44%				19%	4%	43%	32%	23%	17%	0%	14%	33%	6%	28%	14%	44%	20%	
<b>Weizen-Vollkornmehl</b>	310	1315	12,1	2,0	0,8	60,9	11,7	12,6	(0)	2	378	28	350	130	4,7	3,2	+	2,1	0,47	0,17	5,0	0,46	50	1,20	0
% der empf. Tagesdosis							39%				19%	4%	44%	43%	34%	21%		21%	34%	11%	28%	23%	25%	20%	
<b>Weizen-Mehl, Type 1050</b>	333	1413	12,1	1,8	0,7	67,2	5,2	13,7	(0)	2	203	24	208	54	2,2	1,9	+	1,4	0,43	0,07	1,4	0,24	22	0,63	0
% der empf. Tagesdosis							17%				10%	3%	26%	18%	16%	13%		14%	31%	4%	8%	12%	11%	11%	
<b>Weizen-Mehl, Type 550</b>	335	1422	10,6	1,1	0,4	70,6	4,3	13,7	(0)	2	146	17	108	23	1,0	0,8	+	0,3	0,11	0,08	0,5	0,10	16	0,40	0
% der empf. Tagesdosis							14%				7%	2%	14%	8%	7%	5%		3%	8%	5%	3%	5%	8%	7%	
<b>Wildreis</b>	368	1564	14,73	1,1	0,7	74,9	6,2	7,8	(0)	7	427	21	433	177	2,0	6,0	1	0,8	0,12	0,26	6,7	0,39	95	1,07	0
% der empf. Tagesdosis							21%				21%	3%	54%	59%	14%	40%	0%	8%	9%	16%	37%	20%	48%	18%	

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