

Nährstoffgehalt von Mehlen

Getreide / 100 g	kcal	Kohlen- hydrate (g)	Fett (g)	Eiweiß (g)	Ballast- stoffe (g)
Vollkorn Weizen	330	60	2	11	13
Weizen Type 405	348	72	1	10	2,8
Vollkorn Dinkel	357	64	3,6	12,6	8,3
Vollkorn Roggen	326	60	1,7	9,5	13,4
Vollkorn Buchweizen	370	71	1,7	11,7	9,9
Hafervollkornflocken	372	59	7	13,5	10