

Nährwerttabelle Getreide

	Energie		Hauptnährstoffe			BE
	kJ	kcal	Kohlenhydrate g	Eiweiß g	Fett g	
Dinkel	1414	337	63	12	3	6
Dinkel, gekocht	528	126	24	4,3	1	2
Dinkelgrieß	1425	339	64,3	12,5	2,5	5,5
Dinkelkleie	421	99	11	3	4,5	1
Dinkelmehl	1360	321	63,3	10,8	2,7	6
Dinkelvollkornmehl (sh. auch Grünkern)	1458	347	64	14,4	2,6	5,5
Hafer, Haferflocken (kernige)	1584	377	63,3	12,5	7	5,5
Haferkleie	1390	331	42,1	18,9	8,5	3,5
Kamut (Ur-Hartweizen, Urgetreide)	1589	378	68,4	17,3	2,7	6
Roggenkleie	716	181	15,8	18	4,4	1,5
Roggenmehl Type 1150	1342	316	67,8	8,3	1,3	6
Roggenvollkornmehl	1258	300	60	9	1,7	6
Vollkornweizenmehl	1249	297	55	12	2,3	4,5
Weizenflocken	1324	315	61	11,5	1,8	5
Weizengriß	1364	321	68,9	9,6	0,8	6
Weizenkörner	1484	353	70,5	12	1,5	6
Weizenmehl Type 1050	1433	341	70,7	9,8	1,1	6
Weizenmehl Type 405	1433	341	70,9	9,8	1	6
Weizenmehl Type 550	1433	341	70,7	9,8	1,1	6