

Nährwerttabelle Pseudogetreide

| | Energie | | Hauptnährstoffe | | | Gesamtballaststoffe | Mineralstoffe | | | | Vitamine | | | |
|-------------------------|---------|------|-----------------|----------|--------|---------------------|---------------|------------|----------|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------|
| | kJ | kcal | Kohlenhydrate g | Eiweiß g | Fett g | g | Eisen mg | Calcium mg | Kalium g | Magnesium mg | B ₁ mg | B ₂ mg | B ₆ mg | Niacin mg |
| Amaranth | 1526 | 365 | 56,8 | 14,6 | 8,8 | - | 9,0 | 214 | 0,5 | 308 | 0,80 | 0,19 | - | 1,1 |
| Buchweizen, ganzes Korn | 1426 | 341 | 63 | 10,0 | 1,7 | 3,7 | 3,2 | 21 | 0,4 | 85 | 0,26 | 0,15 | 0,60 | 2,9 |
| Buchweizengrütze | 1417 | 339 | 72,6 | 7,5 | 1,6 | 3,2 | 2,0 | 12 | 0,2 | 50 | 0,30 | 0,09 | 0,40 | 4,66 |
| Buchweizen(voll)mehl | 1415 | 338 | 66 | 11,7 | 2,7 | 3,7 | 2,0 | 33 | 0,7 | 50 | 0,57 | 0,15 | 0,41 | 5,63 |
| Grünkern, ganzes Korn | 1340 | 320 | 63 | 11,6 | 2,7 | 8,8 | 4,2 | 22 | 0,4 | 130 | 0,30 | 0,10 | 0,30 | 1,5 |
| Grünkerngrütze | 1500 | 358 | 72 | 8,5 | 1,8 | - | 3,0 | 3 | 0,2 | 50 | 0,20 | 0,05 | 0,30 | 4,61 |
| Grünkernmehl | 1463 | 350 | 70,8 | 9,7 | 2,0 | 6,0 | 4,2 | 20 | 0,3 | 130 | 0,50 | 0,10 | 0,44 | 6,69 |
| Gerste, ganzes Korn | 1316 | 315 | 36 | 10,6 | 2,1 | 9,8 | 2,8 | 38 | 0,4 | 114 | 0,43 | 0,18 | 0,56 | 4,8 |
| Gerstengrütze | 1313 | 314 | 66,1 | 7,9 | 1,5 | 10,3 | 2,0 | 16 | 0,2 | 67 | 0,20 | 0,07 | 0,30 | 5,0 |
| Gerstengraupen | 1421 | 340 | 71 | 9,7 | 1,4 | 4,6 | 2,0 | 15 | 0,2 | 20 | 0,10 | 0,08 | 0,22 | 5,0 |
| Gerstenflocken | 1450 | 346 | 68 | 9,0 | 2,1 | 8,5 | 2,0 | 16 | 0,2 | 67 | 0,18 | 0,07 | 0,30 | 5,19 |
| Hafer, ganzes Korn | 1479 | 354 | 60 | 12,6 | 7,1 | 5,6 | 5,8 | 79 | 0,4 | 129 | 0,51 | 0,17 | 0,95 | 2,4 |
| Hafergrütze | 1654 | 395 | 66 | 13,9 | 5,8 | 9,3 | 3,9 | 67 | 0,3 | 70 | 0,60 | 0,21 | 0,89 | 4,84 |
| Haferflocken | 1568 | 357 | 63,3 | 12,5 | 7,0 | 5,4 | 4,6 | 50 | 0,3 | 140 | 0,59 | 0,15 | 0,17 | 4,2 |
| Hafermehl | 1627 | 389 | 60 | 13,6 | 8,0 | - | 4,1 | 55 | 0,3 | 120 | 0,52 | 0,10 | 0,15 | 3,71 |
| Hirse, ganzes Korn | 1479 | 354 | 69 | 10,6 | 3,9 | 3,8 | 9,0 | 20 | 0,2 | 170 | 0,26 | 0,14 | 0,52 | 1,8 |
| Hirseflocken | 1561 | 373 | 69 | 11,0 | 3,5 | - | 6,4 | 22 | 0,3 | 170 | 0,23 | 0,12 | 0,80 | 4,63 |
| Mais, ganzes Korn | 1385 | 331 | 65 | 9,2 | 3,8 | 9,2 | 1,5 | 15 | 0,3 | 120 | 0,36 | 0,20 | 0,40 | 1,5 |
| Maisgrieß | 1419 | 339 | 73,5 | 8,8 | 1,1 | - | 1,0 | 4 | 0,1 | 20 | 0,15 | 0,05 | 0,15 | 0,5 |
| Maismehl | 1376 | 329 | 66,9 | 9,0 | 2,8 | 9,2 | 2,3 | 19 | 0,1 | 47 | 0,37 | 0,11 | 0,05 | 2,0 |
| Maisstärke | 1448 | 346 | 86 | 0,4 | 0,1 | - | 0,5 | 2 | 0,1 | 2 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 |
| Cornflakes | 1490 | 356 | 79,6 | 7,2 | 1,0 | 4,0 | 2,0 | 13 | 0,1 | 14 | 0,06 | 0,03 | 0,07 | 1,4 |
| Popcorn | 1539 | 768 | 68 | 12,7 | 5,0 | 10,0 | 1,7 | 11 | 0,2 | 10 | 0,30 | 0,12 | 0,00 | 1,2 |
| Quinoa | 1466 | 350 | 60,0 | 15,2 | 5,0 | 4,4 | 10,8 | 51 | 0,7 | 240 | 0,28 | 0,35 | - | 2,0 |
| Naturreis | 1435 | 343 | 73,4 | 7,4 | 2,2 | 2,2 | 2,6 | 23 | 0,2 | 157 | 0,41 | 0,09 | 0,28 | 5,2 |
| Weißreis | 1534 | 366 | 78 | 7,0 | 0,7 | 2,1 | 0,6 | 6 | 0,1 | 40 | 0,05 | 0,02 | 0,20 | 2,56 |
| Reismehl | 1471 | 352 | 79,1 | 7,2 | 0,7 | - | 0,4 | 7 | 0,1 | 23 | 0,06 | 0,03 | 0,20 | 1,4 |
| Puffreis | 1653 | 395 | 86 | 6,3 | 0,5 | - | 1,1 | 6 | 0,1 | 23 | 0,10 | 0,10 | 0,07 | 4,05 |

Zeichenerklärung:
kcal = Kilokalorie, kJ = Kilojoule (1 kcal = 4,184 kJ), g = Gramm, mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g), Niacin = Niacin-Äquivalent = Summe aller vitaminwirksamen Verbindungen, - = es liegen keine Daten vor, Quellen: BLS/NutriLog; BAGKF (Ballaststoffgehalt); Gepa/GTZ (Quinoa); aid Infobroschüre Cerealien & Co.