

TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

GABONÁK, MAGVAK ÉS ŐRLEMÉNYEIK

Gabonamagvak és őrlemények

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Árpagyöngy	1499 (357)	9	1,4	75
Árpapehely, - liszt	1331 (317)	10,7	1,6	63
Búza (teljes búzaliszt)	1457 (347)	14,4	1,8	66,2
Búzacsíra	1466 (349)	25	8	42
Búzadara	1464 (349)	9,4	1	73,4
Búzakorpa	1352 (322)	15	5,5	51
Búzaliszt (főző, rétes)	1575 (375)	12,3	1,3	76,3
Búzapehely, - liszt	1424 (339)	12	2	66
Durumliszt	1493 (357)	12,5	1,5	73
Graham liszt	1391 (332)	14,4	1,8	64,4
Hajdina	1427 (341)	9,8	1,7	71,3
Hamlet, búza	1420 (339)	13,8	2,6	64,8
Hamlet, rozs	1502 (359)	10,5	2	74,3
Keményítő, burgonya	1409 (337)	0,5	0,1	83,1
Keményítő, búza	1389 (334)	0,4	0,1	82,5
Keményítő, kukorica	1452 (347)	0,4	0	86
Keményítő, rizs	1440 (344)	0,7	0	85
Köles (hántolt)	1558 (371)	11	3,9	70,6
Kukoricacsíra	1999 (476)	18,8	34,5	19
Kukoricaliszt, - dara	1495 (356)	9,6	3,1	70,2
Kukoricapehely	1583 (377)	7,7	0,6	83

Müzli, natúr	1420 (340)	8,5	2,7	70
Müzli, csokis	1563 (374)	11	6,7	67
Müzli, gyümölcsös	1474 (352)	9	7	63
Müzli, kókuszos	1624 (388)	10,2	10	64
Rizs (hántolt, fényezett)	1483 (353)	8	0,3	77,5
Rizsliszt	1508 (359)	6,9	0,6	79,4
Rozsliszt RL 60	1415 (337)	7,5	0,9	72,8
Rozsliszt RL 125	1373 (327)	9,3	1,7	66,6
Rozspehely, liszt	1352 (322)	9	1,5	66
Zabkorpa	1204 (228)	19,4	6,8	37
Zabpehely	1621 (386)	14,4	6,8	64,3
Zsemlemorzsa	1474 (351)	10,2	0,9	73,3