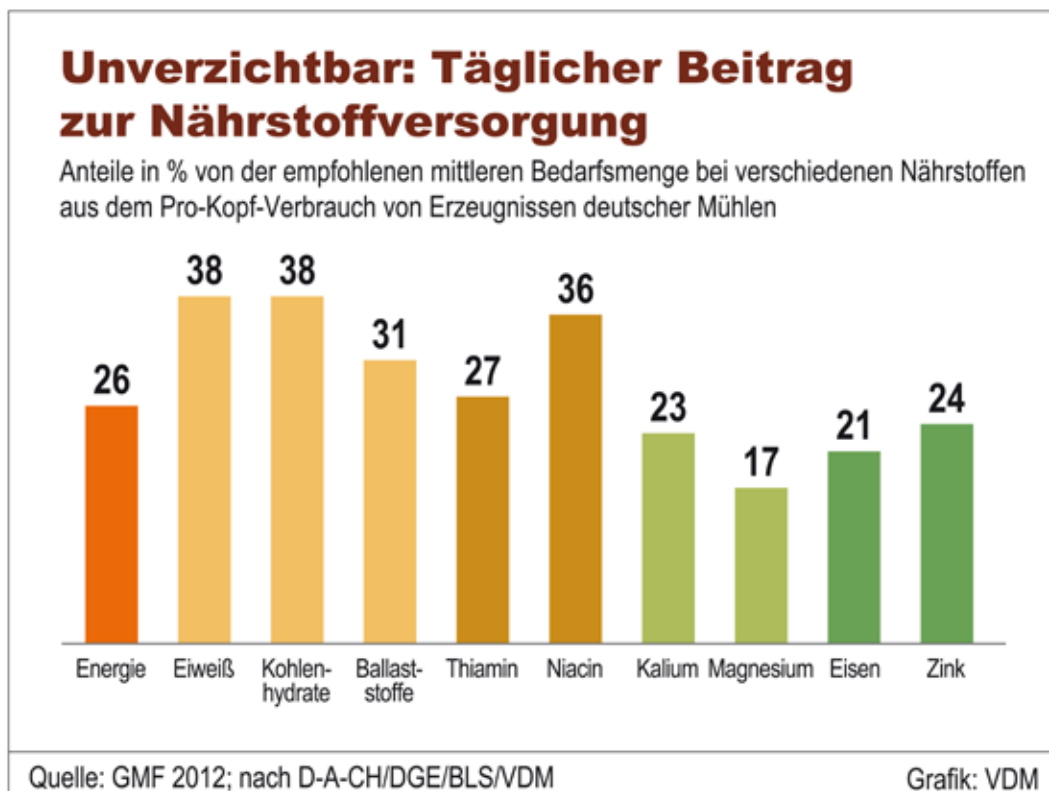
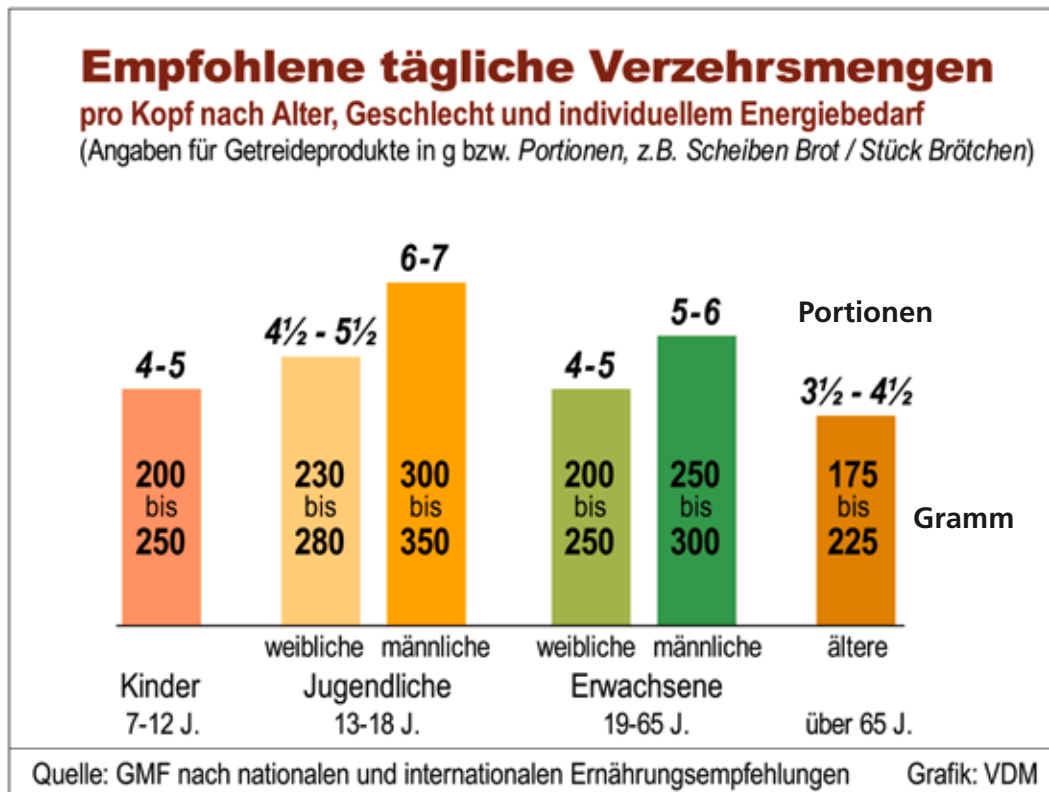


Grafiken zum Getreideverzehr



Nährwertangaben zu Getreide, Mehl und Brot

Durchschnittliche Gehalte der wichtigsten Getreidearten

Angaben für 100 g Rohgetreide	Gerste	Hafer	Mais	Reis	Roggen	Weizen
Energie (in kJ / kcal)	1.345 / 321	1.391 / 332	1.378 / 329	1.469 / 351	1.257 / 300	1.275 / 305
Inhaltsstoffe (in g)						
Eiweiß	11,2	10,7	8,7	7,4	9,5	11,4
Fett	2,1	7,1	3,8	0,6	1,7	1,8
Kohlenhydrate	63,3	55,7	64,2	77,7	60,7	59,6
Ballaststoffe*	8,7	9,7	7,7	2,1	13,4	13,3
Mineralstoffe	2,3	2,9	1,3	0,5	1,9	1,6

*bei der Nährwertkennzeichnung ist der energetische Wert von Ballaststoffen mit 8 kJ / 2 kcal je Gramm den Energieangaben hinzuzurechnen

Quelle: GMF 2012 nach BLS 3.01

Durchschnittliche Gehalte typischer Mahlerzeugnisse

Angaben für 100 g Mahlerzeugnis	Weizenmehl Type 405	Weizenmehl Type 1050	Weizenvollkornmehl	Roggenmehl Type 1150	Roggenvollkornschrot
Energie (in kJ / kcal)	1.459 / 349	1.413 / 337	1.293 / 309	1.353 / 323	1.257 / 300
Grundnährstoffe (in g)					
Eiweiß	10,0	12,1	11,4	9,0	9,5
Fett	1,0	1,8	2,4	1,3	1,7
Kohlenhydrate	72,3	67,2	59,5	67,8	60,7
Ballaststoffe*	2,8	5,2	10,0	7,7	13,4
getreidetypische Vitamine und Mineralstoffe (in mg)					
Vitamin B ₁ / Thiamin	0,10	0,43	0,47	0,22	0,37
Vitamin B ₃ / Niacin	2,70	3,59	7,12	2,65	3,64
Kalium	168	203	337	297	510
Eisen	0,57	2,18	3,40	2,07	2,77

*bei der Nährwertkennzeichnung ist der energetische Wert von Ballaststoffen mit 8 kJ / 2 kcal je Gramm den Energieangaben hinzuzurechnen

Quelle: GMF 2012 nach BLS 3.01

Durchschnittliche Gehalte typischer Backwaren

Angaben für 100 g Backware	Roggenvollkornbrot	Roggenmischbrot	Weizenmischbrot	Weißbrot/Weizenbrot	Weizenvollkornbrot	Brötchen	Knäcke-brot
Energie (in kJ / kcal)	828 / 198	941 / 225	987 / 236	1.013 / 242	849 / 203	1.188 / 284	1.347 / 322
Grundnährstoffe (in g)							
Eiweiß	7,3	7,4	8,6	8,2	7,6	10,1	10,1
Fett	1,2	1,0	1,5	1,2	0,9	1,8	1,4
Kohlenhydrate	38,7	45,9	46,3	48,8	40,7	55,9	66,1
Ballaststoffe*	8,1	6,1	4,3	3,2	7,4	3,6	14,6
getreidetypische Vitamine und Mineralstoffe (in mg)							
Vitamin B ₁ / Thiamin	0,18	0,18	0,21	0,09	0,25	0,16	0,20
Vitamin B ₃ / Niacin	0,56	1,17	1,20	0,85	3,30	1,42	1,10
Kalium	291	208	125	132	210	163	436
Eisen	2,0	1,2	1,4	0,7	2,0	1,0	4,7

*bei der Nährwertkennzeichnung ist der energetische Wert von Ballaststoffen mit 8 kJ / 2 kcal je Gramm den Energieangaben hinzuzurechnen

Quelle: aid infodienst, Brot und Kleingebäck, Ausgabe 2012