

## Nährwertanalyse für Knusper Buchweizen

	<b>pro 100g</b>
Brennwert	kcal 371 / 1569 kJ
Eiweiß	13,3 g
Kohlenhydrate (gesamt)	69,0 g
- davon Zucker	1,2 g
- Saccharose	1,2 g
Fette (gesamt)	3,5 g
- davon gesättigte Fettsäure	0,9 g
Ballaststoffe	5,1 g
Natrium	< 0,001 g
Broteinheiten	5,7

## Nährwertanalyse für Knusper Quinoa

	<b>pro 100g</b>
Brennwert	kcal 402 / 1690 kJ
Ballaststoffe	5,89g
Eiweiß	12,6g
Kohlenhydrate (gesamt)	68,2g
- davon Zucker	2,53g
Fette (gesamt)	7,39g
- davon gesättigte Fettsäure	0,9g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	2,4g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	4,06g

### Relative Fettsäureverteilung in % der Gesamtfettsäuren:

Palmitinsäure	9,3 %
Ölsäure	28,2 %
Linolsäure	46,6 %
alpha-Linolensäure	8,0 %
Eicosensäure	1,7 %
Docosensäure	1,5 %
restl. Fettsäuren	4,7 %

### Weitere Mineralstoffe / Spurenelemente:

Natrium	< 0,010g
Kalium	673mg
Calcium	34,48mg
Magnesium	201mg
Phosphor	467mg
Eisen	4,47mg
Calcium	181,00mg
Phosphor	61,00mg
Thiamin (Vitamin B1)	0,22mg
Riboflavin (Vitamin B2)	0,17mg
Tocopherol (Vitamin E)	26,0mg/kg

## Nährwertanalyse Amaranth gepufft / gepoppt

	<b>pro 100g</b>
Brennwert	kcal 378 / 1578 kJ
Ballaststoffe	2,5g
Eiweiß	14,0g
Kohlenhydrate (gesamt)	65,0g
- davon Zucker	1,7g
Fette (gesamt)	7,1g
- davon gesättigte Fettsäure	1,5g

### Weitere Mineralstoffe / Spurenelemente:

Natrium	<0,1g
Calcium	236mg
Magnesium	310mg
Eisen	7,5mg
Thiamin (Vitamin B1)	0,3mg
Riboflavin (Vitamin B2)	0,01mg
Niacin (Vitamin B3)	0,4mg
Ascorbinsäure	1,30mg

## Nährwertanalyse Nacktgerste gepufft

	<b>pro 100g</b>
Brennwert	kcal 365 / 1540 kJ
Ballaststoffe	14,3g
Eiweiß	12,8g
Kohlenhydrate (gesamt)	63,0g
- davon Zucker	<2,5g
Saccharose	1,06g
Fette (gesamt)	3,72g
- davon gesättigte Fettsäure	0,8g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	0,7g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,19g
Relative Fettsäureverteilung in % der Gesamtfettsäuren:	
Palmitinsäure	20,6 %
Ölsäure	16,0 %
Linolsäure	54,0 %
Alpha-Linolensäure	5,0 %
<b>Weitere Mineralstoffe / Spurenelemente:</b>	
Natrium	<0,01g
Calcium	33,38mg
Eisen	74,45mg
Silicium	<100 (NWG) mg / kg

## Nährwertanalyse Braunhirse gepufft / gepoppt

	<b>pro 100g</b>
Brennwert	kcal 358 / 1510 kJ
Ballaststoffe	15,2g
Eiweiß	14,7g
Kohlenhydrate (gesamt)	56,0g
- davon Zucker	0,59g
Fette (gesamt)	4,96g
- davon gesättigte Fettsäure	0,6g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,2g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	3,09g

Relative Fettsäureverteilung in % der Gesamtfettsäuren:

Ölsäure	23,5 %
Linolsäure	60,9 %

### Weitere Mineralstoffe / Spurenelemente:

Natrium	<0,01g
Kalium	286mg
Magnesium	146mg
Eisen	5,07mg
Silicium	637mg
Tannine (Gerbstoffe, ber. als Pyrogallo)	750mg / kg
Thiamin (Vitamin B1)	0,13mg
Riboflavin (Vitamin B2)	<0,05mg
Pyridoxin (Vitamin B6)	0,34mg

## Nährwertanalyse Sorghum gepufft / gepoppt

	<b>pro 100g</b>
Brennwert	kcal 377 / 1590 kJ
Ballaststoffe	10,6g
Eiweiß	11,3g
Kohlenhydrate (gesamt)	68,5g
- davon Zucker	<2,5g
Fette (gesamt)	4,04g
- davon gesättigte Fettsäure	0,6g
- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,4g
- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,04g

Relative Fettsäureverteilung in % der Gesamtfettsäuren:

Palmitinsäure	13,3 %
Ölsäure	32,0 %
Linolsäure	47,9 %

### Weitere Mineralstoffe / Spurenelemente:

Natrium	<0,01g
Kalium	328mg
Magnesium	127mg
Eisen	3,92mg
Phosphor	250mg
Fluorid	<0,05mg
Schwefel, gesamt	0,11 %
Tannine (Gerbstoffe, ber. als Pyrogallo)	0,1 %

## Nährwertanalyse Chia geröstet

	<b>pro 100g</b>
Brennwert	kcal 450 / 1881 kJ
Ballaststoffe	32,3g
Eiweiß	22,9g
Kohlenhydrate (gesamt)	2,3g
- davon Zucker	<1,0g
Fette (gesamt)	31,6g
- davon gesättigte Fettsäure	3,2g
Natrium	< 0,0005g