

Tabelle1

Bezeichnung	Pro 100 g/kcal	Pro 100 g/kj	Vitamin C/mg	Kalzium/mg	Phosphor/mg
Erdnüsse	567	2268		40	341
Haselnüsse	637	2548		226	333
Leinsamen	380	1520		198	662
Mandeln	575	2300		252	454
Pinienkerne	674	2696		12	605
Sesam	558	2232		783	607
Sonnenblume	596	2384		98	618
Walnüsse	654	2616	2600	87	409
Buchweizen	341	1364		18	320
Dinkel	322	1288		25	422
Gerste	307	1228		38	342
Grünkern	324	1296		22	411
Hafer	329	1316		80	342
Haferflocken	350	1400		43	430
Haferkleie	266	1064		100	690
Hirse	354	1416		10	275
Mais	328	1312		8	213
Quinona	342	1368		80	328
Reis, natur	350	1400		16	282
Roggen	296	1184		37	336
Weizen	308	1232		33	341
Weizenkleie	178	712		67	1143
Erbsenflocken	272	1088	2	50	282

## Sprossen:

Luzerne	25	100	8	30	70
Erbsen	39	156	22	56	94
Kichererbsen	144	576	10	36	165
Linsen	28	112	35	6	88
Mungobohnen	22	88	11	4	49
Sojabohnen				32	75