

## Die Nährwerte von Vollkornteigwaren

Nährwert	pro 100 g Vollkornteigwaren	Tagesbedarf
Kalorien	140 kcal	individuell
Wasser	60 g	individuell
Kohlenhydrate	26 g	individuell
Proteine	6 g	individuell
Ballaststoffe	5 g	individuell
<i>wasserlösliche</i>	<i>1,3 g</i>	
<i>wasserunlösliche</i>	<i>3,7 g</i>	
Phosphor	159 mg	700 mg
Magnesium	46 mg	350 mg
Zink	1,36 mg	8,5 mg
Eisen	1,3 mg	12,5 mg
Vitamin B3	1,88 mg	17 mg
Vitamin B1	0,15 mg	1,1 mg
Kupfer	0,2 mg	1,2 mg