

## Der Nährwert von Brokkoli

Nährwert	pro 100 g Roggenvollkornmehl	pro 100 g Roggenmehl Type 1150
Wasser	13,7 g	13,6 g
Fett	1,7 g	1,3 g
Eiweiss	9 g	8,3 g
Kohlenhydrate	59,7 g davon 1 g Zucker	62,2 g davon 6,7 g Zucker
Ballaststoffe	14 g 5 g wasserlösliche 9 g wasserunlösliche	8,6 g Ballaststoffe 4,4 g wasserlösliche 4,2g wasserunlösliche

## Vitamine von Roggen

Vitamine pro 100 g Mehl	Tagesbedarf	Roggenmehl Vollkorn	Prozentsatz Tagesbedarf	Roggenmehl Type1150	Prozentsatz Tagesbedarf
Vitamin A (Retinol-Äquivalent)	900 µg	2,0 µg	0 %	0 µg	0 %
Betacarotin	2.000 µg	12 µg	1 %	0 µg	0 %
Vitamin B1 (Thiamin)	1.100 µg	350,0 µg	32 %	220 µg	20 %
Vitamin B2 (Riboflavin)	1.200 µg	170 µg	14 %	100 µg	8 %
Vitamin B3 (Niacin)	15.000 µg	1.810 µg	12 %	1.150 µg	8 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6.000 µg	1.500 µg	25 %	1.000 µg	17 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1.400 µg	290 µg	21 %	350,0 µg	25 %
Vitamin B7 (Biotin)	45 µg	5 µg	11 %	3 µg	7 %
Vitamin B9 (gesamteFolsäure)	400 µg	56 µg	14 %	70 µg	17,5 %
Vitamin E (Tocopherol-Äquivalent)	14.000 µg	1.959 µg	14 %	870 µg	6 %
Vitamin K (Phyllochinon)	70 µg	30 µg	42,8 %	50 µg	71,4 %

## Mineralstoffe von Roggen

Mineralstoffe pro 100g Mehl	Tagesbedarf	Roggenmehl Vollkorn	Prozentsatz- Tagesbedarf	Roggenmehl Type1150	Prozentsatz- Tagesbedarf
Natrium	1.500 mg	4 mg	0 %	1 mg	0 %
Kalium	4.000 mg	510 mg	13 %	297 mg	7 %
Calcium	1.000 mg	64 mg	6 %	20 mg	2 %
Magnesium	350 mg	120 mg	34 %	67 mg	19 %
Phosphor	700 mg	360 µg	51 %	196 mg	28 %
Eisen	12,5 mg	4,8 mg	39 %	2,6 mg	21 %
Zink	8.500 µg	3.886 µg	46 %	2.420 µg	28 %
Kupfer	1.250 µg	463 µg	37 %	453 µg	36 %
Mangan	3.500 µg	4.176 µg	119 %	2.072 µg	59 %