

## Der Nährwert von Weizen

Nährwerte	pro 100 g Weizenvollkornmehl	pro 100 g Weizenmehl Type 405
Kilokalorien	309 kcal (1293 kJ)	337 kcal (1410 kJ)
Wasser	15 g	13,9 g
Fett	2,4 g	1 g
Eiweiss	11,4 g	9,8 g
Kohlenhydrate	59,5 g <i>davon 58,4 g Stärke und 0,7 g Zucker (60 mg Fructose und 60 mg Glucose)</i>	70,9 g <i>davon 70 g Stärke und 0,4 g Zucker (71 mg Fructose und 71 mg Glucose)</i>
Ballaststoffe	10 g <i>2,5 g wasserlösliche 7,5 g wasserunlösliche</i>	4 g <i>1,4 g wasserlösliche 2,5 g wasserunlösliche</i>

## Vitamine von Weizen

Vitamine	Tagesbedarf	100 g Weizenmehl Vollkorn	Prozentsatz Tagesbedarf	100 g Weizenmehl Type 405	Prozentsatz Tagesbedarf
Vitamin A Retinol-Äquivalent	900 µg	2 µg	0 %	0 µg	0 %
Betacarotin	2.000 µg	10 µg	1 %	0 µg	0 %
Vitamin B1 Thiamin	1.100 µg	470 µg	43 %	60 µg	5 %
Vitamin B2 Riboflavin	1.200 µg	170 µg	14 %	30 µg	3 %
Vitamin B3 Niacin	15.000 µg	5.200 µg	35 %	700 µg	14 %
Vitamin B5 Pantothensäure	6.000 µg	1.200 µg	20 %	210 µg	4 %
Vitamin B6 Pyridoxin	1.400 µg	470 µg	33 %	180 µg	13 %
Vitamin B7 Biotin	45 µg	8,3 µg	18 %	1,5 µg	3 %
Vitamin B9 gesamte Folsäure	400 µg	50 µg	8 %	10 µg	2,5 %
Vitamin E Tocopherol- Äquivalent	14.000 µg	1.500 µg	11 %	300 µg	2 %
Vitamin K Phyllochinon	70 µg	30 µg	42,8 %	10 µg	14,2 %

## Mineralstoffe von Weizen

Mineralstoffe	Tagesbedarf	100 g Weizenmehl Vollkorn	Prozentsatz Tagesbedarf	100 g Weizenmehl Type 405	Prozentsatz Tagesbedarf
Natrium	1.500 mg	3 mg	0 %	2 mg	0 %
Kalium	4.000	337 mg	8 %	108 mg	3 %
Calcium	1.000 mg	32 mg	3 %	15 mg	2 %
Magnesium	350 mg	124 mg	35 %	20 mg	6 %
Phosphor	700 mg	345 µg	49 %	74 mg	11 %
Schwefel	Keine Angabe	125 mg	Keine Angabe	100 mg	Keine Angabe
Eisen	12,5 mg	3,4 mg	27 %	1,5 mg	12 %
Zink	8.500 µg	3.400 µg	40 %	1.048 µg	12 %
Kupfer	1.250 µg	630 µg	50 %	170 µg	14 %
Mangan	3.500 µg	3.100 µg	89 %	538 µg	15 %