

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 % |