



# Buchweizenmehl

FOOD.BRAND	FOOD.CATEGORY
------------	---------------

## Nährstoffe

<b>KALORIEN</b>	348 kcal (pro 100g)
<b>EIWEISS</b>	11.5g (pro 100g)
<b>FETT</b>	2.2g (pro 100g)
<b>KOHLLENHYDRATE</b>	68.4g (pro 100g)
<b>FASER</b>	10.0g (pro 100g)

## Detaillierte Nährwerttabelle

<b>FETT</b>	2.2 g
<b>GESÄTTIGTE FETTE SÄUREN</b>	0.3 g
<b>EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE SÄUREN</b>	0.5 g

David Janitzek Diets  
 Premium  
 Krumbacher Straße 26  
 86424 Dinkelscherben  
 Deutschland  
 Umsatzsteuer-ID:  
 DE453108867

Kontakt:  
 E-Mail: support@dietspremium.com  
 Tel.: 0 1520 744 5675

Web:  
 dietspremium.com

Bankverbindung  
 Bank: Deutsche Bank  
 IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00  
 SWIFT (BIC): DEUTDEDB720



<b>MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN</b>	0.6 g
<b>KOHLENHYDRAT</b>	68.4 g
<b>EIWEISS</b>	11.5 g
<b>WASSER</b>	12.1 g
<b>VITAMIN B1 (THIAMIN)</b>	0.55 mg
<b>VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)</b>	0.15 mg
<b>VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)</b>	0.34 mg
<b>VITAMIN B3 (NIACIN)</b>	4.75 mg
<b>VITAMIN B9 (FOLSÄURE)</b>	66.8 µg
<b>VITAMIN B5 (PANTOTHENSÄURE)</b>	1.53 mg
<b>VITAMIN K</b>	390 µg
<b>NATRON</b>	17 g
<b>CHLOR</b>	10 mg
<b>CALCIUM</b>	24 mg
<b>MAGNESIUM</b>	160 mg
<b>PHOSPHOR</b>	260 mg
<b>EISEN</b>	2.5 mg
<b>JOD</b>	2.5 µg
<b>ZINK</b>	2.3 mg
<b>SELENIUM</b>	2.8 µg
<b>VITAMIN E</b>	0.05 mg
<b>KALIUM</b>	285 mg

David Janitzek Diets  
Premium  
Krumbacher Straße 26  
86424 Dinkelscherben,  
Deutschland  
Umsatzsteuer-ID:  
DE453108867

Kontakt:  
E-Mail:  
support@dietspremium.com  
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:  
dietspremium.com

Bankverbindung  
Bank: Deutsche Bank  
IBAN: DE26 7207 0024 0064 0910 00  
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

**NATRIUM**

1 mg

**ZUCKER**

0.4 g



<b>CHOLESTERIN</b>	0 mg
<b>FETTSÄUREN TRANS</b>	0 g
<b>OMEGA 3</b>	0.03 g
<b>OMEGA 6</b>	0.57 g
<b>ZUCKER HINZUGEFÜGT</b>	0 g
<b>VITAMIN A</b>	0 µg
<b>VITAMIN D</b>	0 µg
<b>VITAMIN C (ASCORBINSÄURE)</b>	0 mg
<b>VITAMIN B12 (COBALAMIN)</b>	0 µg
<b>KUPFER</b>	0.4 mg
<b>MANGAN</b>	1.1 mg
<b>CHROMIUM</b>	0 µg
<b>MOLYBDÄN</b>	0 µg
<b>SALZ</b>	0.0025 g
<b>ASCHE</b>	2.3 g
<b>FASERLÖSLICH</b>	1.5 g
<b>FASERUNLÖSLICH</b>	8.5 g
<b>LYSIN</b>	0.5 g
<b>TRYPTOPHAN</b>	0.15 g

*Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungszwecken und ersetzen keine medizinische Beratung.*

David Janitzek Diets  
Premium  
Krumbacher Straße 26  
86424 Dinkelscherben,  
Deutschland  
Umsatzsteuer-ID:  
DE453108867

Kontakt:  
E-Mail:  
support@dietspremium.com  
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:  
dietspremium.com

Bankverbindung  
Bank: Deutsche Bank  
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00  
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720