

Dinkel und Mehl



Nährwerte Angaben pro 100 g	Type 630	Vollkornmehl
Energie	349 kcal	357 kcal
Fett	1,3 g	3,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,19 g	0,45 g
Kohlehydrate	68,9 g	63,7 g
davon Zucker	0,76 g	0,39 g
Ballaststoffe	3,7 g	8,3 g
Eiweiß	12,4 g	12,7 g
Salz	0,0025 g	0,005 g

