

# Näringsvärden

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100 g nyponskal.

Energivärde	1271 kJ (304 kcal)
Protein	4 g
Kolhydrater	68 g
Kostfiber	12 g
Fett	1.5 g
Kalcium	310 mg
Kalium	1600 mg
Magnesium	240 mg
Järn	4 mg
C-vitamin	270 mg
Karoten	7000 ug

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100 g nyponskalmjöl.

Energivärde	1559 kJ (372 kcal)
Protein	5 g
Kolhydrater	69 g
Kostfiber	14 g
Fett	2 g
Kalcium	320 mg
Järn	5 mg
Vitamin-C	290 mg

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100 g alfalfafrön.

	Torra alfalfafrö	Alfalfagroddar
Energivärde	1276 kJ (305 kcal)	108 kJ (26 kcal)
Protein	32 g	4.0 g
Kolhydrater	30 g	0,8 g
Kostfiber	9 g	3 g
Fett	6 g	0,7 g
Järn	14 mg	1 mg
Kalcium	320 mg	32 mg
C-vitamin	0 mg	8 mg

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100 g solroskärnor. EKOLOGISKA

Energivärde	2437 kJ (582 kcal)
Protein	23 g
Kolhydrater	12,6 g
Kostfiber	6 g
Fett	49,5 g
varav fleromättat	32,7 g
Järn	6,8 mg
Kalium	690 mg

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100 g kikärtor.

Energivärde	1393 kJ (333 kcal)
Protein	21 g
Kolhydrater	51 g
Kostfiber	10 g
Fett	5 g
Järn	7 mg
Kalium	800 mg

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100 g helt och krossat bovete.

Energivärde	1371 kJ (328 kcal)
Protein	11,1 g
Kolhydrater	65,2 g
Kostfiber	5,8 g
Fett	2 g
Järn	1,3 mg

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100 g skalad hirs.

Energivärde	1428 kJ (348 kcal)
Protein	11 g
Kolhydrater	69 g
Kostfiber	3 g
Fett	3,0 g
Järn	6 mg

**NÄRINGSVÄRDE** Genomsnitt för 100g kokt/okokt Avorio ris.

	OKOKT	KOKT
Energivärde	1502 kJ (359 kcal)	444 (106 kcal)
Protein	7 g	2,1 g
Kolhydrater	79 g	23,3 g
Kostfiber	1 g	1,6 g
Fett	1 g	0,1 g
Järn	2 mg	--
Kalcium	10 mg	19 mg
Fosfor	138 mg	57 mg
Tiamin (B1)	0,2 mg	0,07 mg
Riboflavin (B2)	--	--
Niacin	--	--
Vatten	11 g	73 g