
Makronährstoffe

Nährstoff Tagesbedarf	Buchweizen ungekeimt	Buchweizen gekeimt	Leinsamen gemahlen	Prozentsatz Tagesbedarf gesamt
Energie 1950 kcal	340 kcal	340 kcal	379 kcal	719 kcal / 36,9%
Fett 63 g	2 g	2 g	31 g	33 g / 52,4%
Kohlenhydrate 238 g	71 g	71 g	0 g	71 g / 29,8%
Eiweiß 52 g	9 g	9 g	25 g	34 g / 65,4%
Ballaststoffe 33 g	4 g	10 g	34 g	44 g / 133,3%
