

## Nährwerte von Beta-Glucan-Gerste

| Nährwertangaben pro 100 g     | Beta-Glucan-Gerste | % der empf. Tagesmenge |
|-------------------------------|--------------------|------------------------|
| Brennwert                     | 1345 kJ / 321 kcal | 16 %                   |
| Fett                          | 2,1 g              | 3 %                    |
| - davon gesättigte Fettsäuren | 0,42 g             | 2 %                    |
| Kohlenhydrate                 | 63,3 g             | 23 %                   |
| - davon Zucker                | 1,72 g             | 2 %                    |
| <b>Ballaststoffe</b>          | <b>12,5 g *</b>    | <b>50 %</b>            |
| Eiweiß                        | 11,2 g             | 22 %                   |
| <b>Beta-Glucan</b>            | <b>4,8 g *</b>     | <b>160 %</b>           |
| Kupfer                        | 0,427 mg           | 42 %                   |
| Zink                          | 2,3 mg             | 23 %                   |
| Mangan                        | 1,44 mg            | 72 %                   |
| Vitamin B1 (Thiamin)          | 0,43 mg            | 39 %                   |
| Vitamin B3 (Niacin)           | 4,8 mg             | 30 %                   |
| Vitamin B6 (Pyridoxin)        | 0,56 mg            | 40 %                   |
| Vitamin B9 (Folsäure)         | 0,065 mg           | 32 %                   |
| Phosphor                      | 342 mg             | 48 %                   |
| Magnesium                     | 114 mg             | 30 %                   |
| Kalium                        | 444 mg             | 22 %                   |
| Eisen                         | 2,8 mg             | 20 %                   |

Quelle: BLS und eigene Analysen (mit \*gekennzeichnet). Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)