

# Brot und Brötchen

Zusammensetzung pro 100 g essbarem Anteil		Knäckebrot, Roggen mit Sesam	Knäckebrot, Weizen leicht	ballaststoffreich	Laugenbrotzettel- brötchen	Laugen- croissant		
<b>Energie</b>	kcal	321	359	357	356	320	300	405
	kJ	1 343	1 500	1 495	1 492	1 340	1 257	1 693
<b>Protein</b>	g	9	10	12	13	10	9	6
Phenylalanin	g	0,4	0,5	0,6	0,6	0,5	0,4	0,3
<b>Fette</b>	g	1	8	2	2	2	4	23
gesättigte FS	g	0,1	1,2	0,4	0,3	0,4	1,2	10,2
einfach unges. FS	g	0,1	2,8	0,4	0,5	0,4	1,1	7,7
mehrf. unges. FS	g	0,3	3,0	0,6	0,6	0,7	0,9	4,1
Cholesterin	mg	0	0	0	0	0	0	35
<b>Kohlenhydrate</b>	g	68	61	72	70	64	56	44
Mono-/Disacchar.	g	6	5	2	3	6	1	6
Polysaccharide	g	61	56	70	67	58	55	37
<b>Ballaststoffe</b>	g	14,8	12,0	4,8	6,5	15,0	3,7	1,6
<b>Wasser</b>	g	5	7	6	7	7	25	24
<b>Mineralstoffe</b>	g	1,6	1,8	2,4	1,2	1,8	2,0	1,1
Natrium	mg	580	670	800	750	690	1 200	330
Kalium	mg	510	305	195	190	380	145	125
Calcium	mg	50	125	85	30	40	60	25
Magnesium	mg	110	110	35	50	110	30	15
Phosphat	mg	320	275	130	170	310	160	60
Eisen	mg	2,9	3,4	1,0	2,1	3,8	1,4	0,4
Zink	mg	2,3	3,1	1,0	1,8	3,1	0,8	0,5
Kupfer	mg	0,3	0,4	0,3	0,2	0,4	0,1	0,1
Fluorid	µg	15	25	105	60	35	25	35
Jod	µg	1,5	5,0	9,0	3,0	5,0	2,0	5,9
<b>Vitamine</b>		Die Einheit µg gilt auf allen linken Buchseiten!						
Retinol	µg	0	0	0	0	0	10	125
β-Carotin	µg	0	5	0	0	0	15	145
Vitamin D	µg	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Vitamin E	mg	1,2	1,0	0,6	0,6	1,2	0,2	0,2
Thiamin (B <sub>1</sub> )	mg	0,24	0,36	0,13	0,31	0,33	0,16	0,07
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	mg	0,07	0,11	0,09	0,06	0,12	0,04	0,09
Niacin	mg	2,5	3,3	3,1	3,6	4,2	2,0	1,8
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	0,16	0,21	0,03	0,12	0,19	0,06	0,04
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Folat	µg	25	35	30	40	40	8	7
Vitamin C	mg	0	0	0	0	0	0	0
Purine	mg	90	90	20	70	95	40	40
NaCl	g	1,3	1,6	1,8	1,9	1,7	2,9	0,8
Alkohol	g	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Portionsgr.	g	12	15	12	6	10	50	50