

# Nährwerttabelle: Haferflocken



Alle angegebenen Nährwerte beziehen sich auf 100g

## Nährwerte

	je 100 g
Kalorien	379 kcal
Brennwert	1586 kJ
Kohlenhydrate	67.7 g
davon Zucker	0.99 g
<b>Fett</b> (gesamt)	6.52 g
davon gesättigte Fettsäuren	1.11 g
Eiweiß	13.15 g
Ballaststoffe	10.1 g
Cholesterin	0 g
Broteinheit	6 BE

## Vitamine

	je 100 g
Ascorbinsäure (Vitamin C)	0 mg
Thiamin (Vitamin B1)	0.46 mg
Riboflavin (Vitamin B2)	0.16 mg
Niacin (Vitamin B3)	1.13 mg
Pantothensäure (Vitamin B5)	1.12 mg
Vitamin B6	0.1 mg
<b>Biotin (Vitamin B7)</b>	-
Folsäure (Vitamin B9)	0 µg
Folat (gesamt)	32 µg
Folat-Äquivalent (DFE)	32 µg
Cholin	40.4 mg
Betain	0 mg
Cobalamin (Vitamin B12)	0 µg

Vitamin A	0 IE
Retinol (Vitamin A1)	0 µg
Retinol-Äquivalent (RAE)	0 µg
Alpha-Carotin (α-Carotin)	0 µg
Beta-Carotin (β-Carotin)	0 µg
Beta-Cryptoxanthin (β-Cryptoxanthin)	0 µg
Lycopin	0 µg
Lutein " Zeaxanthin	180 µg
Vitamin E (Alpha-Tocopherol)	0.42 mg
Beta-Tocopherol	0.03 mg
Gamma-Tocopherol	0.12 mg
Delta-Tocopherol	0 mg
Alpha-Tocotrienol	0 mg
Beta-Tocotrienol	0 mg
Gamma-Tocotrienol	0 mg
Delta-Tocotrienol	0 mg
<b>Vitamin D</b>	0 IE
Vitamin D (D2 + D3)	0 µg
Vitamin D2 (Ergocalciferol)	0 µg
Vitamin D3 (Cholecalciferol)	0 µg
Vitamin K (Phyllochinon)	2 µg
Menachinon (Vitamin K2)	0 µg
Dihydrophyllchinon	-

## Mineralstoffe

	je 100 g
Calcium (Ca)	52 mg
Eisen (Fe)	4.25 mg
Magnesium (Mg)	138 mg
Phosphor (P)	410 mg
Kalium (K)	362 mg
Natrium (Na)	6 mg
Zink (Zn)	3.64 mg
Kupfer (Cu)	0.39 mg
Mangan (Mn)	3.63 mg
Selen (Se)	28.9 µg
Fluor (F)	0 µg

## Fett

	je 100 g
<b>Fett (gesamt)</b>	6.52 g
<b>gesättigte Fettsäuren</b>	1.11 g
<b>einfach ungesättigte Fettsäuren</b>	1.98 g
<b>mehrfach ungesättigte Fettsäuren</b>	2.3 g
<b>trans-Fettsäuren</b>	0 g
<b>trans-Fettsäuren (monoenoic)</b>	0 g
<b>trans-Fettsäuren (polyenoic)</b>	0 g
Phytosterin	0 mg
Stigmasterin	0 mg
Campesterin	0 mg
<b>β-Sitosterin</b>	0 mg

## Zucker

	je 100 g
<b>Zucker (gesamt)</b>	0.99 g
<b>Saccharose (Rohrzucker)</b>	0.99 g
<b>Glucose (Traubenzucker)</b>	0 g
<b>Fructose (Fruchtzucker)</b>	0 g
<b>Laktose (Milchzucker)</b>	0 g
<b>Maltose (Malzzucker)</b>	0 g
<b>Galaktose (Schleimzucker)</b>	0 g
<b>Stärke</b>	57.92 g

## Eiweiß & Proteine

	je 100 g
<b>L-Tryptophan</b>	0.18 g
<b>L-Threonin</b>	0.38 g
<b>L-Isoleucin</b>	0.5 g
<b>L-Leucin</b>	0.98 g
<b>L-Lysin</b>	0.64 g
<b>L-Methionin</b>	0.21 g
<b>L-Cystin</b>	0.46 g
<b>L-Phenylalanin</b>	0.67 g
<b>L-Tyrosin</b>	0.4 g
<b>L-Valin</b>	-
<b>L-Arginin</b>	0.85 g
<b>L-Histidin</b>	0.28 g
<b>L-Alanin</b>	0.56 g
<b>L-Glycin</b>	0.64 g
<b>L-Serin</b>	0.71 g
<b>L-Prolin</b>	0.45 g
<b>L-Hydroxyprolin</b>	0 g
<b>Asparginsäure</b>	1.22 g
<b>Glutaminsäure</b>	2.83 g

## Weitere Inhaltsstoffe

	je 100 g
<b>Alkohol (Ethanol)</b>	0 g
<b>Koffein</b>	0 mg
<b>Theobromin</b>	0 mg
<b>Wasser</b>	10.84 g
<b>Asche</b>	1.77 g

Beachte bitte, dass alle Nährwertangaben je nach Nahrungsmittel und Art der Verarbeitung erheblich vom tatsächlichen Wert abweichen können. Selbst unterschiedliche Datenquellen liefern hier verschiedene Werte. Nährwerttabellen können also lediglich der Orientierung dienen.

Datenquelle: USDA