

## SEEMNETE PÕHITOITAINETESISALDUS

Seemned on kaloririkkad ja ühed toitainerikkaimad toiduained. Energeetiline väärtus on u 600 kcal, piiniaseemnetel u 700 kcal. Nad on kiudainerikkad, mõned seemned sisaldavad ka natuke tärklist, suhkrud on enamasti sahharoosina. Linaseemnetes on süsivesikutest 92% kiudained.

### Seemnete valgu- rasva- ja süsivesikutesisaldus

RH- rasvhapped KRH- küllastunud RH MKRH- monoküllastumata RH PKRH- polüküllastumata RH	Valk g	Rasv g	Süsi- vesi- kud g	Sh kiud- ained g	Sh tärklis g	Sh suhkrud g	RH kokku g	Sh KRH	Sh MKRH	Sh PKRH	PKRH ω-6 Linool- hape	PKRH ω-3 Alfa- linoleen- hape
Linaseemned	21,1	43,5	28,8	26,4	1		41,6	4,0	8,7	28,9	6,1	22,8
Tšiiseemned	16,5	30,7	42,1	34,4	0		29,3	3,3	2,3	23,7	5,8	17,8
Kanepiseemned kooritud	31,6	48,8	8,67	4	3,3	1,43	48,1	4,6	5,4	38,1	27,5	10
Seesamiseemned kooritud	23,9	59,5	12,5	11,3	0,2	0,95	56,6	8,6	23,4	24,6	24,4	0,2
Seesamiseemned koorimata	17,7	49,7	12,7	11,8	0,2	0,7	47,6	7	18,8	21,8	21,4	0,4
Kõrvitsaseemned, kuivatatud	24,4	45,6	20,5	5,3	14,1	1,1	42,7	8,1	15,1	19,5	19,3	0,2
Päevalilleseemned, kooritud	23,1	55,6	11,3	8,6	0,1	2,65	53,1	5,6	17,9	29,6	29,6	0
Piiniaseemned	13,7	68,4	13,1	3,7	1,43	3,45	57,8	4,9	18,8	34,1	33,2	0,2