

TERAVILJADE TOITAINETESISALDUS Nutridata¹ ja Nutritiondata² andmebaaside alusel

	Süsi- vesi- kuid kokku	Sh Kiud- aineid	Sh tärglist	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15	B5 mg 5	B6 mg 1,5- 1,8	Fo- laat mcg 300	E alfa TE 8- 10	Bio- tiin mcg 30	Se- leen mcg 50- 60	K g 3,1- 3,5	Zn mg 9- 10	Mg mg 320- 380	Mn mg 1,67	Ca mg 800	Fe mg 10- 15	Cu mg 0,9	P mg 600	Cr mcg 25- 35
Nisujahu ¹	67,1	3,5	63,2	0,43	0,05	5	0,5	0,08	18	0,32	1,9	10	0,15	0,8	21	0,47	13	0,7	0,2	100	1
Täisteranisujahu ¹	66,2	11,7	53,8	0,6	0,2	6	0,8	0,35	50	1,4	7	14	0,39	3,6	130	3,6	26	5,2	0,51	350	2
Täistera- speltanisujahu ¹	72,4	8,4	57	0,42	0,09	9,6	1,1	0,26	45	1	-	12	0,38	2,8	114	3,3	24	3,2	0,4	384	21
Durumjahu ¹	64,6	3,5	58	0,42	0,5	8,4	0,93	0,41	42	0,98	1,9	6	0,42	4	144	3	29	3,5	0,55	320	1,8
Nisuidud ¹	45,4	14	14,6	1,7	0,63	9.9	1,2	0,65	330	22	17	3	1,06	17,8	293	18	41	8,9	1,1	1000	1
Idandatud nisuterad ¹	42,5	1,1	-	0,23	0,16	5	0,95	0,27	38	-	-	43	0,17	1,7	82	1,9	28	2,1	0,26	200	-
Täistera rukkijahu ¹	72,4	13	57,5	0,4	0,04	3,7	1	0,3	78	1	6	1,5	0,5	3,7	121	2,8	33	4	0,38	356	4
Odrajahu ¹	66,5	7,6	58	0,33	0,11	7,9	0,5	0,33	20	0,84	-	13	0,36	2,8	89	1,6	23	4,5	0,56	300	2
Pruun pikateraline riis keedetult ²	23	1,8	-	0,1	0	1,5 mg	0,3	0,1	4	0	-	9,8	0,04	0,6	43	0,9	10	0,4	0,1	83	-
Pikateraline valge riis keedetult ²	28,2	0,4	-	0,2	9	1,5 mg	0,4	0,1	58	0	-	7,5	0,04	0,5	12	0,5	10	1,2	0,1	43	-
Metsik riis ¹	80,1	4,3	75,7	0,25	0,27	8	0,67	0,15	65	0,24	2,3	3	0,33	4,3	108	1,17	8	1,27	0,63	377	-
Mais, keedetud ¹	21,8	2,2	16,9	0,18	0,05	2,5	0,63	0,15	34	0,9	3	0	0,24	0,4	34	0,2	3	0,6	0	81	0,8
Hirss kuivainena ¹	72	3,2	68,2	0,26	0,14	3,6	0,85	0,75	27	0,05	-	2	0,22	3,4	103	0,71	9	4,8	0,49	240	3
Teff, keetmata ²	73,1	8	36,6	0,4	0,3	3,4 mg	0,9	0,5	-	0,1	-	4,4	0,43	3,6	184	9,2	180	7,6	0,8	429	-
Hiss, keedetud ¹	18	0,8	17			0,63	0,13	0,11	3,4	0	-	0,58	0,06	0,9	25,8	2,18	4,6	1,2	0,12	60	0,75
Kaerhelbed Kuivainena ¹	68,3	11,3	55,7	0,33	0,09	4,1	1,5	0,13	56	0,9	19	1	0,41	4,5	134	5,8	43	6,3	0,36	430	2,5
Tatar, kuivainena ¹	66,3	5,8	60	0,6	0,16	5,8	1,2	0,4	35	0,1	-	8,3	0,46	2,5	178	1,5	18	3,8	0,62	320	1,4
Toortatar kuivainena ¹	71,5	10	-	0,1	0,1	10	1,2	0,2	30	0,1	-	5	0,35	2,4	231	1,3	18	2,2	1,1	347	1,4
Kinoa keedetult ¹	21,3	2,8	17,6	0,11	0,11	0,93	0,52	0,12	42	0,63	-	2,8	0,17	1,09	64	0,63	17	1,49	0,19	152	-
Amaranti seemned ¹	65,3	6,7	57,3	0,12	0,2	3,9	1,5	0,6	82	1,2	16	19	0,51	2,9	248	3,33	159	7,6	0,52	557	7

Punasega on märgistatud toitaine kogus, mis ületab 100 g kohta päevase vajaduse (RI) või päevase keskmise tarbimise (AI)

Sinisega on märgistatud toitaine kogus, mis jääb alla 10% päevasest vajadusest (RI) või päevasest keskmisest tarbimisest (AI)