

## Vergleich von Getreidearten und ihrer Type

Getreideart	Weizen					Dinkel			Roggen				
Type entspricht dem Mineralstoffgehalt (mg)/ 100g <b>Mehl</b>	405	550	812	1050	1700	630	812	1050	815	997	1150	1370	1740
Ausmahlungsgrad in %	40-56	64-71	76-79	82-85	100				69-72	75-78	79-83	84-87	90-95
Mineralstoffgehalt (mg)/ 100g <b>ganzes Korn</b>													
Natrium ( <b>Na</b> )	8					1			4				
Kalium ( <b>K</b> )	380					415			510				
Calcium ( <b>Ca</b> )	35					25			35				
Magnesium ( <b>Mg</b> )	100					135			90				
Phosphor ( <b>P</b> )	340					420			340				
Eisen ( <b>Fe</b> )	3,2					4,4			2,8				
Zink ( <b>Zn</b> )	2,6					3,7			2,5				

Quellen: Lehrbuch der Lebensmittelchemie von Hans D. Belitz, Werner Grosch; Die Nährwerttabelle von Hesecker/Hesecker, 4. Auflage 2016/2017