

Vergleich von Getreidearten und ihrer Type

Getreideart	Weizen					Dinkel			Roggen				
Type entspricht dem Mineralstoffgehalt (mg)/ 100g Mehl	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 ganzes Korn													
Natrium (Na)	8					1			4				
Kalium (K)	380					415			510				
Calcium (Ca)	35					25			35				
Magnesium (Mg)	100					135			90				
Phosphor (P)	340					420			340				
Eisen (Fe)	3,2					4,4			2,8				
Zink (Zn)	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