

## Brot Nährwerte pro 100 g

Brot	Kilojoule (KJ)	Kilokalorien (kcal)	Fett (g)	davon gesättigte Fettsäuren (g)	Kohlenhydrate (g)	davon Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Eiweiß (g)	Salz (g)
Baguette	967	231	0,8	0,2	48	0,0	2,4	7,6	1,4
Dickköpfler-Vollkornbrot*	937	224	6,2	0,8	32	1,2	5,6	9,1	1,5
Dickkopf-Kruste*	966	231	0,9	0,2	47	0,7	2,0	8,1	1,4
Dinkel-Vollkornbrot	1100	263	6,2	0,8	40	1,6	6,8	12,0	1,4
Ermstaler Nussbrot	1578	378	21,0	2,2	33	1,7	6,2	14,0	1,7
Ermstaler Stange*	1181	282	4,9	0,5	51	7,1	5,3	9,2	1,3
Fünfkornbrot	1016	245	6,1	0,8	36	1,4	6,5	11,0	1,3
Genetzter Dinkel-Laib	970	232	0,8	0,2	47	1,8	2,9	8,7	1,7
Kartoffelbrot	1038	250	1,1	0,2	50	1,3	4,6	9,0	1,5
Kürbis-Rotkorn-Käpsele	1071	259	6,7	1,3	39	1,5	4,9	10,0	1,4
Roggen-Äbler*	887	212	1,7	0,1	44	3,9	5,9	5,4	1,5
Roggenmischbrot	989	239	2,5	0,2	46	2,1	5,2	8,0	1,6
Rusti-Korn*	1153	276	10,0	1,2	35	4,2	8,6	10,0	1,4
Schwäbisches Bauernbrot	919	222	1,0	0,2	44	0,8	3,6	8,4	1,6
Steinofenkruste	942	228	1,1	0,2	46	1,0	4,0	8,2	1,3
Steinofenlaible	940	229	1,1	0,2	45	0,9	4,0	8,7	1,7
s' Kleine B wie Binkel*	1165	278	5,0	0,6	44	0,6	7,0	13,0	1,7
s' Kleine Vital Dinkel*	996	238	2,1	0,2	46	0,7	2,8	8,5	1,3