Weizen bio

Weizen ist eines der beliebtesten Getreidesorten und wird meistens für Backwaren verwendet, lässt sich aber auch ähnlich wie Reis für Pfannengerichte oder als Beilage zubereiten. Er ist eine Proteinquelle und hervorragende Ballaststoffquelle.

Zum Produkt

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1367 kj
Brennwert kcal	327 kcal
Fett	1.8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	59.6 g
davon Zucker	0.7 g
Ballaststoffe	13.3 g
Eiweiß	11.4 g
Salz	0.02 g

Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Hühnerei	Nein
Erdnüsse	Nein
Milch	Nein
Sellerie	Nein
Sesamsamen	Nein
Lupine	Nein
Krebstiere	Nein
Fisch	Nein

Soja	Nein
Schalenfrüchte	Nein
Senf	Nein
Schwefeldioxid und Sulfit	Nein
Weichtiere	Nein
Cashews	Nein
Dinkel	Nein
Gerste	Nein
Hafer	Nein
Hybridstämme	Nein
Kamut	Nein
Macadamia	Nein
Mandeln	Nein
Paranüsse	Nein
Pekanüsse	Nein
Pistazien	Nein
Roggen	Nein
Haselnüsse	Nein
Sesam	Nein
Walnüsse	Nein
Weizen	Ja