# Roggen bio

Als ballaststoffreicher Energiespender pur gekocht oder als täglich Brot verbacken genießen. Zu Gemüse, als Füllung oder auch als Aufstrich verarbeitet ist Roggen eine schöne kulinarische Ergänzung. Roggen dient als gute Proteinquelle und enthält einen hohen Ballaststoffgehalt.

Zum Produkt

## Nährwerte

**Unzubereitet pro 100 g**

| | |
|---|---|
| Brennwert kj | 1351 kj |
| Brennwert kcal | 323 kcal |
| Fett | 1.7 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 0.3 g |
| Kohlenhydrate | 60.7 g |
| davon Zucker | 1 g |
| Ballaststoffe | 13.4 g |
| Eiweiß | 9.5 g |
| Salz | 0.01 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 | Ja |
| Haselnüsse | Nein |
| Sesam | Nein |
| Walnüsse | Nein |
| Weizen | Nein |