



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СОДЕРЖАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ В КРУПАХ

КОЛИЧЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ В 100 Г ПРОДУКТА

КРУПА	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КЛЕТЧАТКА	K	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP
РИС	7,0	1,0	71,4	0,4	100	8	50	150	1,0	0,08	0,04	1,6
ГРЕЧКА	12,6	3,3	52,1	1,1	380	20	200	298	6,7	0,43	0,2	4,19
ПШЕНО	11,5	3,3	66,5	0,7	211	27	83	233	2,7	0,42	0,04	1,55
ПЕРЛОВАЯ	9,3	1,1	66,5	1,0	172	38	40	323	1,8	0,12	0,06	2,0
ЯЧНЕВАЯ	10,0	1,3	66,3	1,4	205	80	50	343	1,8	0,27	0,08	2,74
ПШЕНИЧНАЯ	11,5	1,3	63,1	0,7	-	-	-	261	4,4	0,3	0,1	1,4



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru