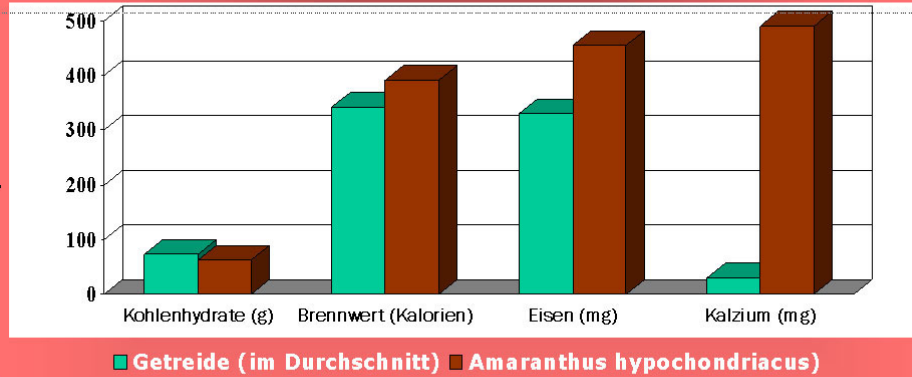


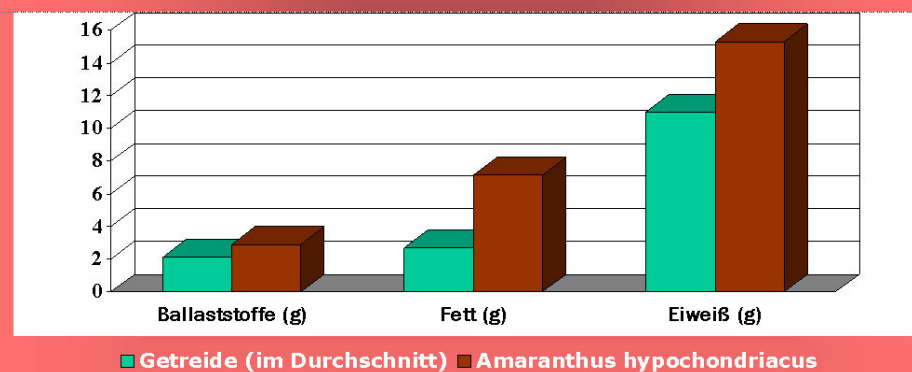
AMARANTH

Vergleich 1 Getreide – Amaranth (in 100g des Frischgewichts)



Quelle: Centro de Desarrollo Comunitario Centéotl A.C. Mexiko, www.prodigyweb.net.mex/centeotlac/pages/valor

Vergleich 2 Getreide – Amaranth (in 100g des Frischgewichts)

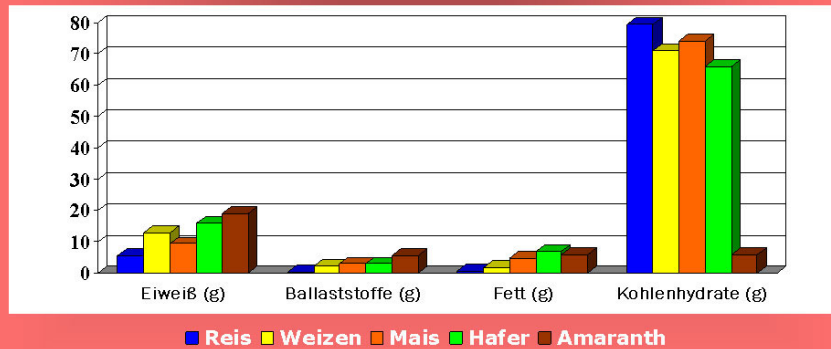


Quelle: Centro de Desarrollo Comunitario Centéotl A.C. Mexiko, www.prodigyweb.net.mex/centeotlac/pages/valor

In Zahlen:

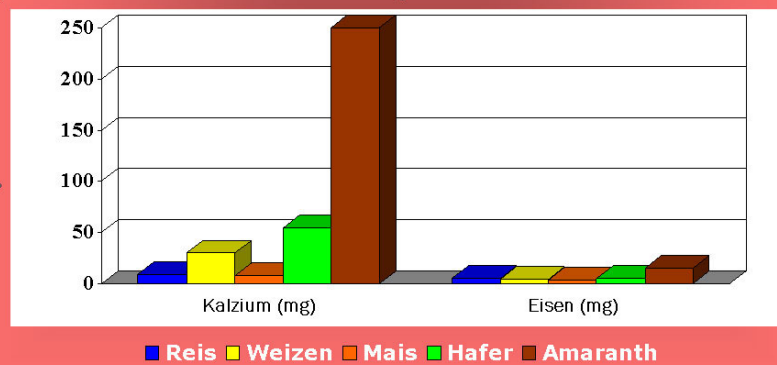
	Brennwert (Kalorien)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (g)	Kalzium (mg)	Eisen (mg)
Getreide (im Durchschnitt)	342	11	2,7	73	2,1	30	330
Amaranthus hypochondriacus	391	15,31	7,12	63,1	2,89	490	455

Vergleich 3 Amaranth – andere Getreidearten (pro 100g)



Quelle: Centro de Desarrollo Comunitario Centéotl A.C. Mexiko, www.prodigyweb.net.mex/centeotlac/pages/valor

Vergleich 4 Amaranth – andere Getreidearten (pro 100g)



Quelle: Centro de Desarrollo Comunitario Centéotl A.C. Mexiko, www.prodigyweb.net.mex/centeotlac/pages/valor

In Zahlen:

	Eiweiß (g)	Ballaststoffe (g)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Kalzium (mg)	Eisen (mg)	Kalorien
Reis	5,6	0,3	0,6	79,4	9	4,4	360
Weizen	12,8	2,3	1,7	71	29,4	4	334
Mais	9,4	3	4,7	74	7	2,7	365
Hafer	15,8	3	6,9	66	54	5	389
Amaranth	19	5,6	6	66	250	15	414

Quelle: Centro de Desarrollo Comunitario Centéotl A.C. Mexiko, www.prodigyweb.net.mex/centeotlac/pages/valor

Tabelle 1
Nährstoffgehalt von Amaranth im Vergleich mit echten Getreidesorten
(in g pro 100g)

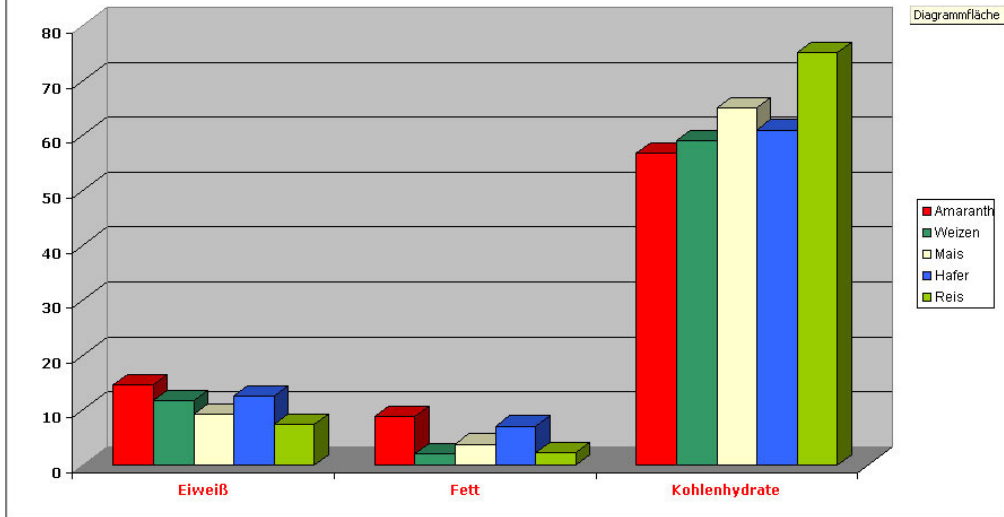


Tabelle 2
Nährstoffgehalt von Amaranth im Vergleich mit echten Getreidesorten (pro 100g)

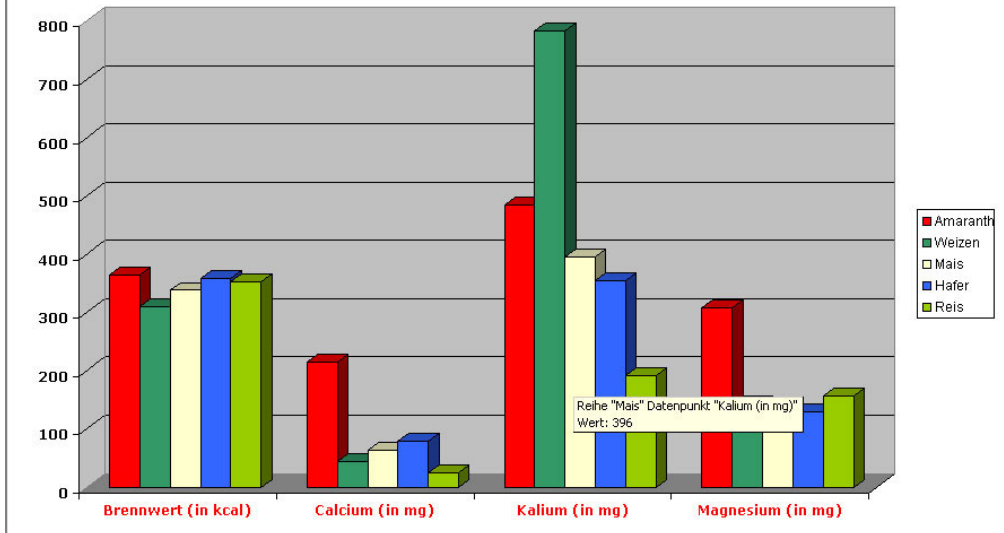


Tabelle 3
Nährstoffgehalt von Amaranth im Vergleich mit echten Getreidesorten
(in mg pro 100 g)

