

Tab. Wartość odżywcza w 100 g wybranych produktów piekarskich wyprodukowanych metodą tradycyjną

	chleb żytni razowy	chleb żytni pyłtowy	chleb baltonowski	bułki grahamki	bułki pszenne zwykłe
wartość energetyczna [kcal]	227	246	254	262	273
białko ogółem [g]	5,9	4,4	7,0	9,0	8,1
tłuszcz [g]	1,7	1,5	1,5	1,7	1,5
węglowodany ogółem [g]	51,2	56,2	54,8	56,1	57,7
skrobia [g]	37,2	47,6	49,2	45,9	53,6
błonnik pokarmowy [g]	8,4	4,9	3,3	6,7	1,8
popiół [g]	2,0	1,6	1,6	2,1	1,3
sód [mg]	457	448	434	473	379
potas [mg]	279	147	136	228	112
wapń [mg]	25	16	16	24	15
fosfor [mg]	204	92	91	191	74
magnez [mg]	64	28	26	65	18
żelazo [mg]	2,3	1,1	1,2	2,3	1,1
cynk [mg]	2,54	1,15	1,08	2,0	0,74
miedź [mg]	0,24	0,13	0,12	0,22	0,1
mangan [mg]	2,74	0,97	0,65	1,48	0,33
witamina E [mg]	0,86	0,45	0,54	0,87	0,38
witamina B <sub>1</sub> [mg]	0,140	0,113	0,165	0,254	0,102
witamina B <sub>2</sub> [mg]	0,103	0,077	0,077	0,079	0,057
witamina B <sub>3</sub> [mg]	0,86	0,57	1,30	4,14	0,82
witamina B <sub>6</sub> [mg]	0,17	0,09	0,10	0,17	0,04
foliany [µg]	28,5	21,1	29,2	43,3	28,4