

Nährwerte Backwaren pro 100g

Sorte	Kcal	Kj	Fett	KH	Eiweiß
Dinkelbrot	202	846	1,5g	38,6g	8,2g
Dinkeltoast	202	846	1,5g	38,6g	8,2g
Dinkel-Kunterbunt	225	942	3,3g	39,3g	8,9g
Dinkel-Sonnenblume	176	734	1,6g	32,8g	7,3g
Dinkel-Hafer	215	900	3,1g	38,6g	7,6g
Dinkel-Früchte	293	1226	8,7g	41g	9,3g
Dinkel-Kürbis	181	758	2,4g	32,1g	7,2g
Rübli.Möhrenbrot	214	895	4,3g	35,8g	7,5g
Dinkel-Urkorn	176	734	1,6g	32,8g	7,3g
Dinkel ohne Hefe	183	764	0,8g	35,6g	7,3g
Dinkel-Kunterbunt ohne Hefe	187	781	3,7g	38,9g	7,1g
Kamut-Kunterbunt	217	907	4,3g	31,8g	10,3g
Kamutbrot	215	900	1,9g	38,3g	10,4g
Roggenbrot	182	762	1,1g	36,5g	5,6g
Roggen-Sonnenblume	245	1028	7,6g	34,5g	8,8g
Bay. Roggen-Kümmel	207	868	1,4g	37,8g	8,6g
Vollkornbrot mit Sbl.kernen	245	1028	7,6g	34,5g	8,8g
Vollkornbrot mit Roggenflocken	182	762	1,1g	36,5g	5,6g
Roggen-Dinkel	168	704	1,1g	33,6g	6,1g
Chia-Leinsprossen	183	766	6,0g	28,9g	8,1g
Sauerländer	164	689	1,1g	33,1g	5,9g
Leinsaatbrot	159	665	3,6g	25,4g	7,7g
Kürbiskernbrot	285	837	4,0g	53,1g	9,0g
Suuuperkorn+ Saat	190	796	1,5g	30,5g	3,9g
Nuss-Mohn-Brot	248	1040	9,1g	33,2g	8,2g
Walnussbrot	223	936	6,7g	33,6g	7,0g
Ganzkorn-Rustikal	190	796	1,5g	37,0g	6,2g
Leinsprossenbrot	232	969	5,0g	39,2g	7,5g
Kornquark (Mehrkornbrot)	172	720	1,3g	33,8g	6,9g
Glutenfreies Brot	223	936	3,6g	32,8g	5,9g

Sorte	Kcal	Kj	Fett	KH	Eiweiß
Glutenfreies Sonne-Kürbis	264	1105	7,1g	35,8g	10,7g
Glutenfreies Früchtebrot	293	1226	4,1g	46,3g	4,6g
Glutenfreies Walnussbrot	223	936	7,1g	34,2g	6,9g
Kastenstuten	194	811	2,2g	36,8g	1,8g
Rosinenstuten hell	281	1037	7,4g	41,2g	7,2g
Franz. Landbrot	241	1012	1,2g	48,0g	8,8g
Bauernbrötchen	194	811	2,2g	36,8g	1,8g
Baguette Typ 550	194	811	2,2g	36,8g	1,8g
Zwiebelbagutte Typ 550	194	811	2,5g	37,2g	2,8g
Dinkelbrötchen	215	900	1,3g	38,1g	7,7g
Dinkelbrötchen-Kunterbunt	219	917	1,5g	37,6g	7,4g
Dinkel-Sprossenbrötchen	195	816	1,4g	36,7g	7,1g
Joghurt-Dinkel-Brötchen	210	879	1,5g	37,5g	7,2g
Dinkelvollkornbaguette Kunterbunt	219	917	1,5g	37,6g	7,4g
Dinkelvollkornbaguette	215	900	1,3g	38,1g	7,7g
Dinkel-Zwiebelbaguette	199	833	4,1g	33,2g	6,8g
Weizenbrötchen Vollkorn	176	733	1,2g	34,8g	1,2g
Sonnenblumenbrötchen	201	827	4,4g	33,8g	7,2g
Sesambrötchen	181	756	2,8g	34,7g	7,3g
Mohnbrötchen	181	756	2,8g	34,7g	7,3g
Käsebrötchen	238	997	6,2g	31,2g	7,5g
Kürbis-Hafer-Brötchen	197	825	3,6g	33,2g	7,6g
Haferbrötchen	181	758	3,2g	35,2g	6,7g
Roggenbaguette	181	758	1,7g	34,7g	6,8g
Roggenbrötchen	181	758	1,7g	34,7g	6,8g
Apfel-Zimt-Brötchen	211	883	1,9g	40,6g	7,0g
Butterhörnchen	282	1181	15,2g	27,8g	5,9g
Vollkornbaguette	176	733	1,2g	34,8g	1,2g
Vk.-Baguette mit Körnern	201	827	4,5g	34,2g	7,6g
Zwiebel-Vollkornbaguette	197	825	4,5g	33,6g	6,8g
Käse-Vollkornbaguette	238	997	6,2g	31,2g	7,5g
Rosinen-Brötchen-Dinkel	228	955	6,8g	40,2g	6,7g
Dinkelstütchen-Rosine	228	955	6,8g	40,2g	6,7g
Walnussbrötchen-Dinkel	255	1068	8,5g	39,8g	6,9g
Franzbrötchen	371	1540	23,6g	29,8g	6,6g