

Наименование	Питательная ценность										Витамины мг (на 100 гр. зерна)										Макро (мг)						Микро			
	Калорийность	Клейчатка (%)	Белок (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Зола (гр)	Вода (гр)	Жирные кислоты (гр)	B1	B2	B5	B6	B9 (мкг)	PP	Бета-каротин	A (РЭ)	Е	Н (биотин) мкг	Холин	С	Кальций	Калий	Магний	Натрий	Фосфор	Хлоп	Цера	Железо (мг)	Иод (мкг)	Бор (мкг)
Пшеница	305	3	12	2	71	1,8	11	0,45	0,4	0,1	1,1	0,4	38	5	0,01	2	3,0	10	90		54	337	108	8	370	29	100	5,4	8	196
Кукуруза	325	60	9,4	5	60	1,2	14	0,6	0,4	0,1	0,6	0,5	26	2	0,32	53	1,3	21	71		34	340	104	27	301	54	114	3,7	290	270
Ячмень	288	6	10,3	2	56	2,4	14	0,4	0,3	0,1	0,7	0,5	40	5			1,7	11	110		93	453	150	32	353	125	88	7,4	8,9	290
Овес	316	11	10	6	56	3,2	14	1	0,5	0,1	1	0,3	27	2	0,02	3	1,4	15	110		117	421	135	37	361	119	96	5,5	7,5	274
Пшено	298	1	11,2	4	55	2,9	14	0,4	0,4	0,1		0,4	32	3	0,01	2	0,6				51	328	130	28	320	36	81	3,5	6,1	228
Горох	298	10	21	2	50	2,8	14	0,2	0,8	0,2	2,2	0,3	16	2	0,01	2	0,7	19	200		115	873	107	33	329	137	190	6,8	5,1	670
Подсол-ик	601	5	21	53	11	2,9	8	5,7	1,8	0,2	1,1	1,4	227	10	0,03	5	31	56			367	647	317	160	530			6,1		
Амарант (зерно)	102	5	3,8	2	17	0,8	75		0,02	0		0,1	22				0			50	47	135	65	6	148			2,1		
Амарант (зелень)	371	15	14	7	59	2,9	11	1,45	0,1	0,2	1,5	0,6	82		0,001		1,2	70	50	50	159	508	248	4	567			7,6		