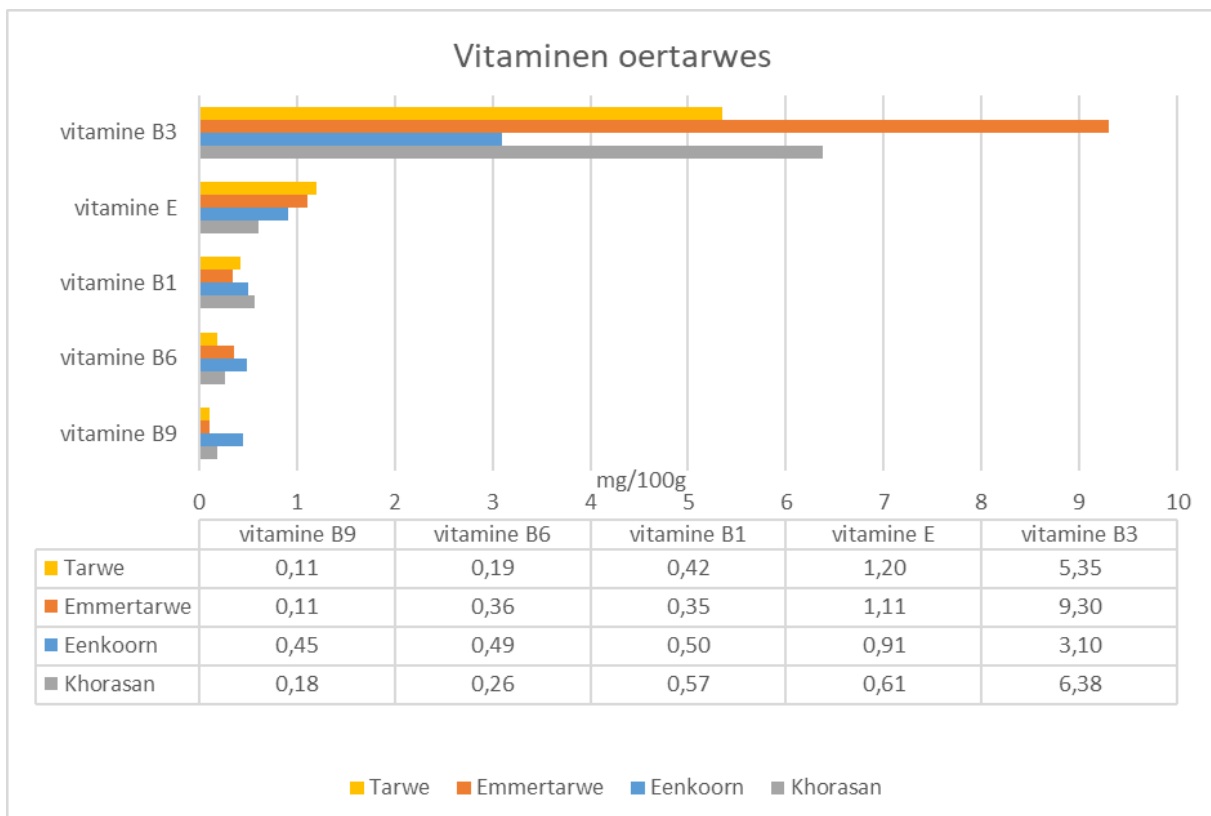
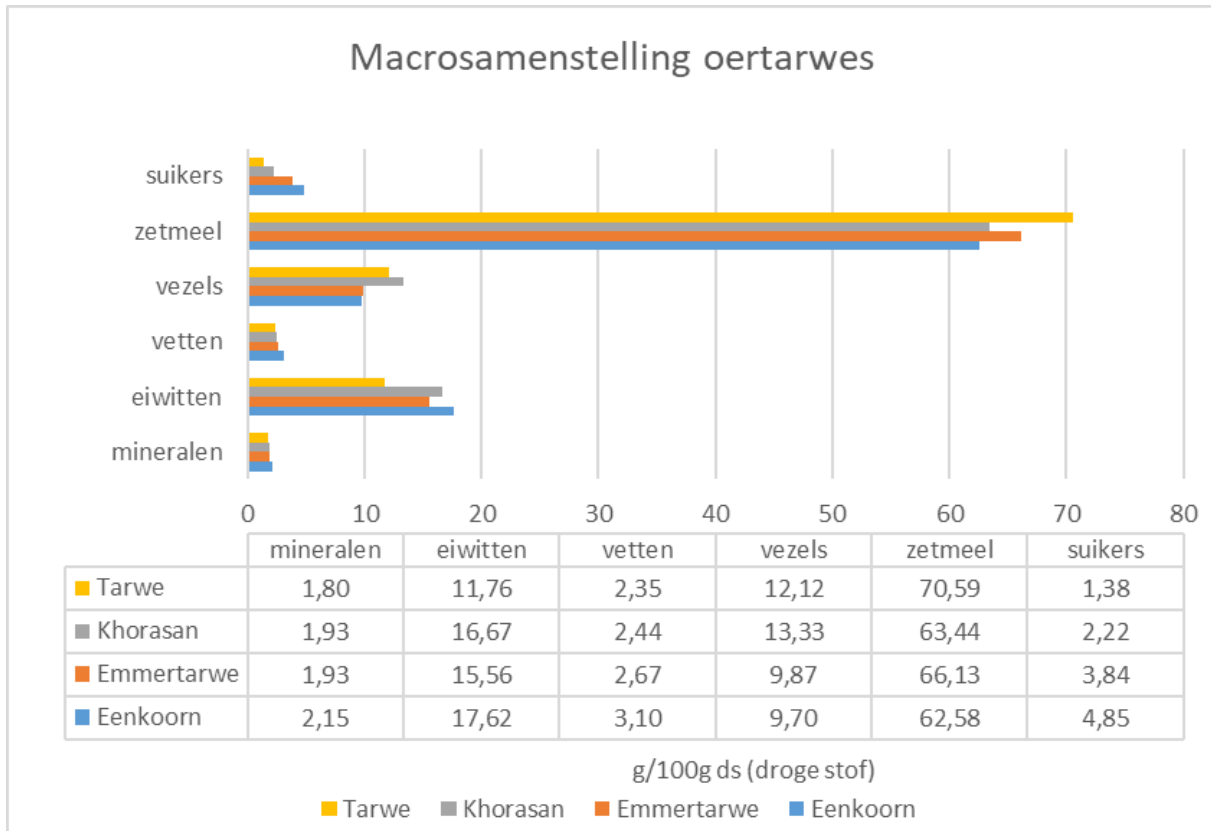
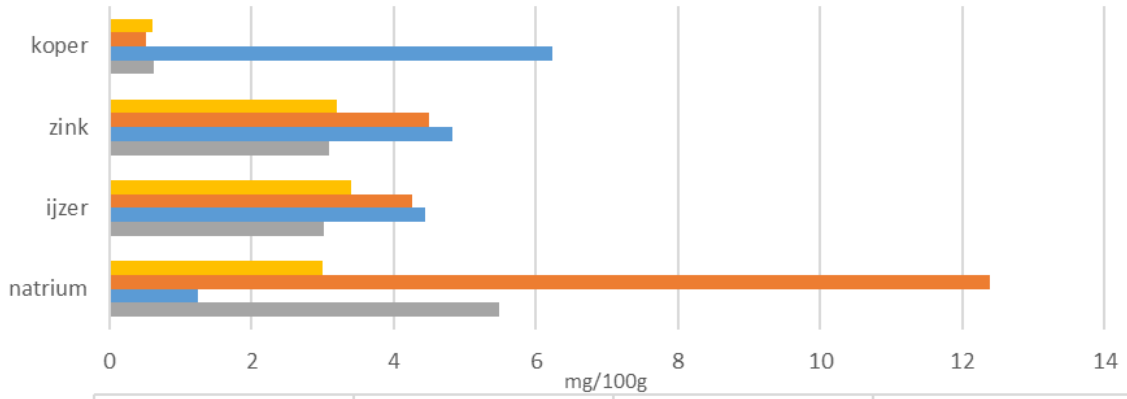


Een nutritionele vergelijking tussen tarwesoorten en pseudogranen

Waarden op basis van wetenschappelijke literatuur



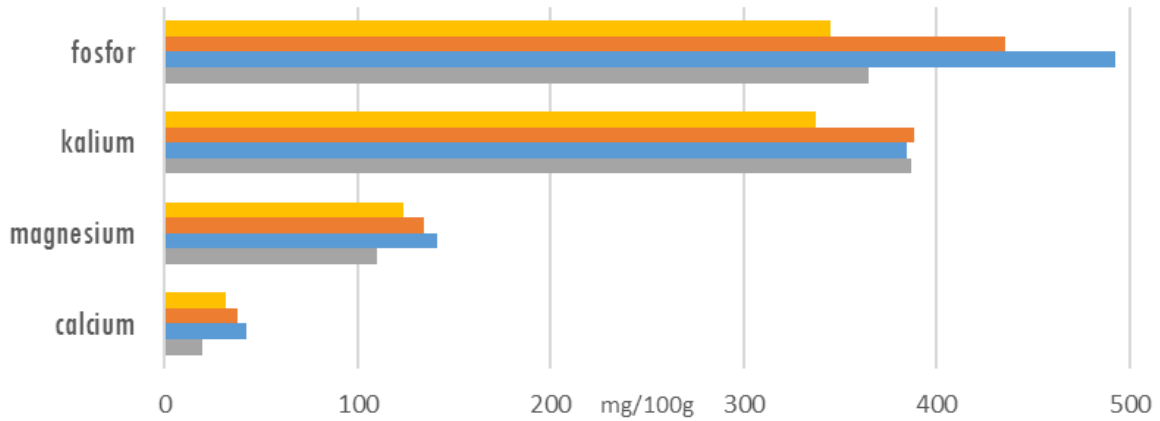
Micromineralen oertarwes



	natrium	ijzer	zink	koper
■ Tarwe	3,00	3,40	3,20	0,60
■ Emmertarwe	12,39	4,26	4,49	0,51
■ Eenkoorn	1,25	4,44	4,82	6,23
■ Khorasan	5,49	3,02	3,09	0,62

■ Tarwe ■ Emmertarwe ■ Eenkoorn ■ Khorasan

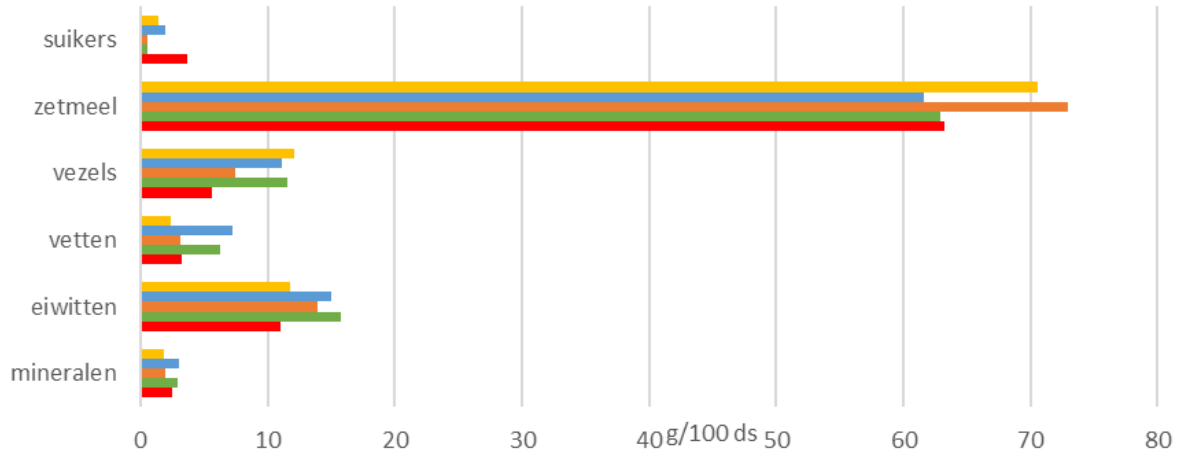
Macromineralen Oertarwes



	calcium	magnesium	kalium	fosfor
■ Tarwe	32,00	124,00	337,00	345,00
■ Emmertarwe	37,80	134,33	388,25	435,67
■ Eenkoorn	42,50	141,00	384,75	492,25
■ Khorasan	19,29	110,24	386,43	364,67

■ Tarwe ■ Emmertarwe ■ Eenkoorn ■ Khorasan

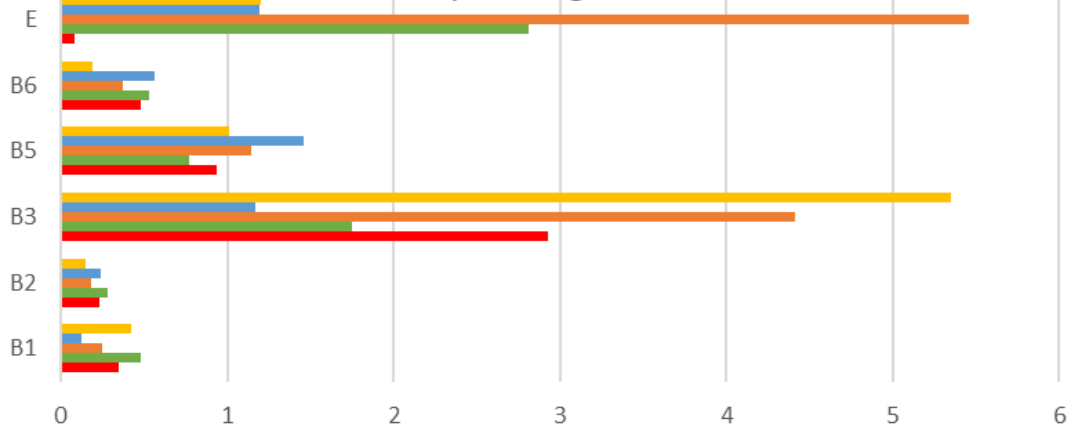
Macrosamenstelling pseudogranen



	mineralen	eiwitten	vetten	vezels	zetmeel	suikers
Tarwe	1,80	11,76	2,35	12,12	70,59	1,38
Amarant	3,06	15,04	7,22	11,1	61,6	1,98
Boekweit	1,92	13,94	3,12	7,48	72,99	0,55
Quinoa	2,95	15,8	6,28	11,55	62,89	0,53
Teff	2,47	11,05	3,27	5,62	63,23	3,72

■ Tarwe ■ Amarant ■ Boekweit ■ Quinoa ■ Teff

Vitaminen pseudogranen

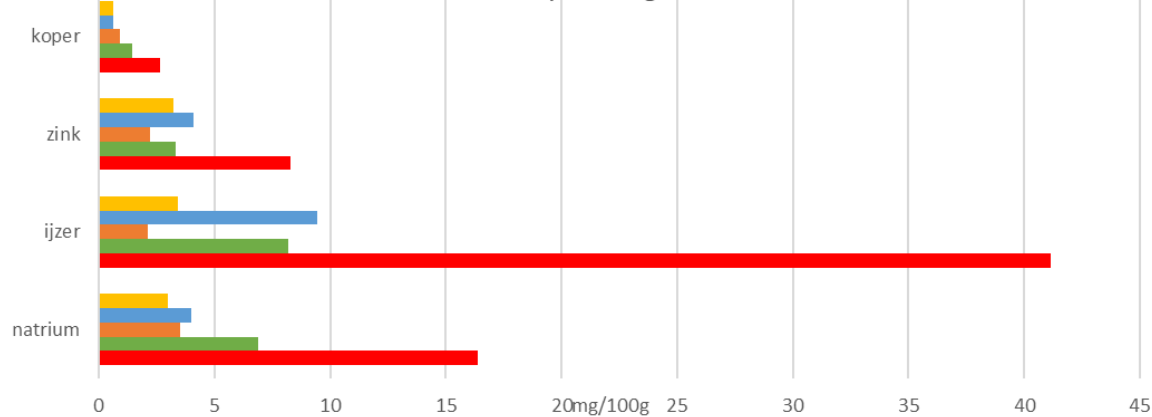


	B1	B2	B3	B5	B6	E
Tarwe	0,42	0,15	5,35	1,01	0,19	1,2
Amarant	0,12	0,24	1,17	1,46	0,56	1,19
Boekweit	0,25	0,18	4,41	1,14	0,37	5,46
Quinoa	0,48	0,28	1,75	0,77	0,53	2,81
Teff	0,35	0,23	2,93	0,94	0,48	0,08

mg/100g

■ Tarwe ■ Amarant ■ Boekweit ■ Quinoa ■ Teff

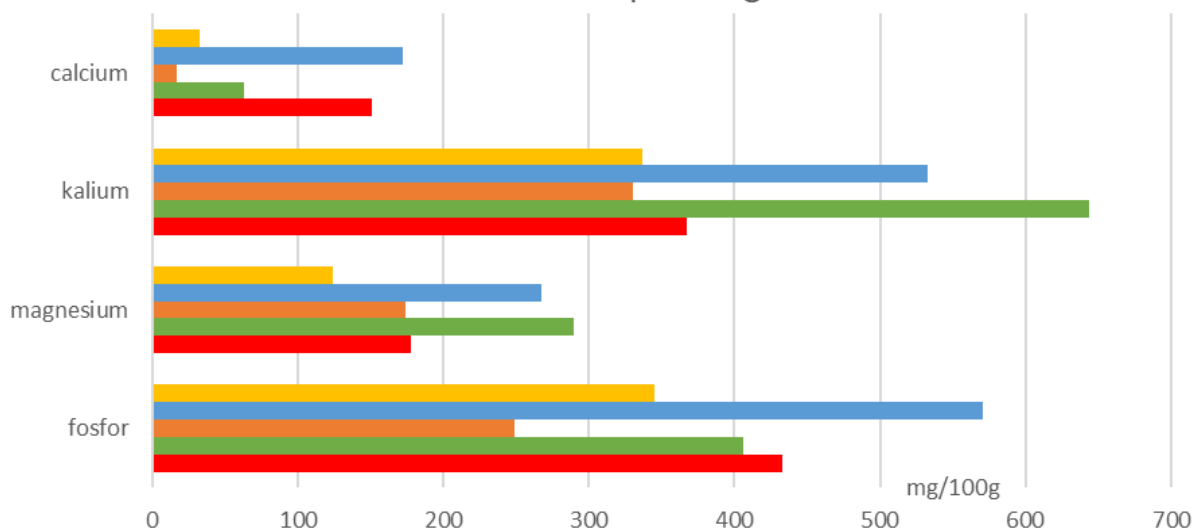
Micromineralen pseudogranen



	natrium	ijzer	zink	koper
Tarwe	3,00	3,40	3,20	0,60
Amarant	4,00	9,42	4,08	0,61
Boekweit	3,50	2,10	2,20	0,90
Quinoa	6,88	8,18	3,32	1,45
Teff	16,36	41,17	8,30	2,62

■ Tarwe ■ Amarant ■ Boekweit ■ Quinoa ■ Teff

Macromineralen pseudogranen



	fosfor	magnesium	kalium	calcium
Tarwe	345	124	337	32
Amarant	571	267	533	172
Boekweit	249	174	330	17
Quinoa	406	290	644	63
Teff	433	178	367	151

■ Tarwe ■ Amarant ■ Boekweit ■ Quinoa ■ Teff