

Haferflocken	Referenzmenge <sup>1</sup>	100 g Haferflocken	40 g Haferflocken (1 Portion)	Beitrag zur Referenzmenge pro 40 g Haferflocken <sup>1</sup>
Energie kJ/kcal	8400/2000	1554/368	622/147	7,4 %
Fett	70 g	7,0 g	2,8 g	4,0 %
davon gesättigte Fettsäuren	20 g	1,2 g	0,5 g	2,4 %
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	k.A.	2,8 g	1,1 g	k.A.
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	k.A.	2,5 g	1,0 g	k.A.
Kohlenhydrate	260 g	58,7 g	23,5 g	9,0 %
davon Zucker	90 g	0,7 g	0,3 g	0,3 %
Ballaststoffe <sup>2</sup>	30 g	10,0 g	4,0 g	13,3 %
davon lösliche Ballaststoffe	15 g	4,9 g	2,0 g	13,1 %
davon Beta-Glucan <sup>3</sup>	3 g	4,5 g	1,8 g	60,0 %
davon unlösliche Ballaststoffe	15 g	5,1 g	2,0 g	13,6 %
Eiweiß	50 g	13,5 g	5,4 g	10,8 %
Salz	6 g	0,017 g	0,007 g	0,1 %
<b>Mineralstoffe</b>				
Phosphor	700 mg	430 mg	172 mg	24,6 %
Magnesium	375 mg	130 mg	52 mg	13,9 %
Kalium	2000 mg	397 mg	159 mg	7,9 %
Chlorid	800 mg	61 mg	24 mg	3,1 %
Calcium	800 mg	43 mg	17 mg	2,2 %
<b>Spurenelemente</b>				
Mangan	2 mg	4,50 mg	1,80 mg	90,0 %
Kupfer	1 mg	0,53 mg	0,21 mg	21,2 %
Zink	10 mg	4,30 mg	1,72 mg	17,2 %
Eisen	14 mg	5,80 mg	2,32 mg	16,6 %
Selen	55 µg	9,70 µg	3,88 µg	7,1 %
Jod	150 µg	4,50 µg	1,80 µg	1,2 %
<b>Vitamine</b>				
Vitamin K (Phyllochinon)	75 µg	63,00 µg	25,20 µg	33,6 %
Vitamin B1 (Thiamin)	1,1 mg	0,59 mg	0,24 mg	21,5 %
Vitamin B9 (Folat)	200 µg	87,00 µg	34,80 µg	17,4 %
Vitamin H (B7, Biotin)	50 µg	20,00 µg	8,00 µg	16,0 %
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6 mg	1,10 mg	0,44 mg	7,3 %
Vitamin E	12 mg	1,50 mg	0,60 mg	5,0 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	1,4 mg	0,16 mg	0,06 mg	4,6 %
Vitamin B3 (Niacin)	16 mg	1,00 mg	0,40 mg	2,5 %

QUELLE: SOUCI/FACHMANN/KRAUT 2008 NÄHRWERT-TABELLEN

1: Referenzmengen für die Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen, die keine Vitamine oder Mineralstoffe sind, sowie für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gemäß EU-V0 1169/2011. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

2: Referenzmenge = Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

3: Senkung des Cholesterinspiegels bzw. Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei täglicher Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (EU-V0 1160/2011, 432/2012).



# Die Nährstoffe im Hafer



Haferkleie	Referenzmenge <sup>1</sup>	100 g Haferkleie-Grieß	Beitrag zur Referenzmenge pro 20 g Haferkleie-Grieß <sup>1</sup>	100 g lösliche Haferkleieflocken	Beitrag zur Referenzmenge pro 20 g lösliche Haferkleieflocken <sup>1</sup>
Energie kJ/kcal	8400/2000	359	3,6 %	350	3,5 %
Fett	70 g	6,6 g	1,9 %	8,0 g	2,3 %
davon gesättigte Fettsäuren	20 g	1,1 g	1,1 %	1,6 g	1,6 %
Kohlenhydrate	260 g	54,6 g	4,2 %	43,0 g	3,3 %
davon Zucker	90 g	1,3 g	0,3 %	2,0 g	0,4 %
Ballaststoffe <sup>2</sup>	30 g	11,2 g	7,5 %	19,0 g	12,7 %
davon Beta-Glucan <sup>3</sup>	3 g	6,2 g	41,3 %	7,5 g	50,0 %
Eiweiß	50 g	14,5 g	5,8 %	18,0 g	7,2 %
Salz	6 g	0,03 g	0,1 %	0,0 g	0,0 %
<b>Mineralstoffe</b>					
Phosphor	700 mg	k. A.	k. A.	804 mg	23,0 %
Magnesium	375 mg	160 mg	8,5 %	280 mg	14,9 %
<b>Spurenelemente</b>					
Zink	10 mg	k. A.	k. A.	5,40 mg	10,8 %
Eisen	14 mg	4,20 mg	6,0 %	7,80 mg	11,1 %
<b>Vitamine</b>					
Vitamin B1 (Thiamin)	1,1 mg	0,85 mg	15,5 %	0,85 mg	15,5 %

QUELLE: ANGABEN DER HERSTELLER

Haferdrink	Referenzmenge <sup>1</sup>	100 g Haferdrink	Beitrag zur Referenzmenge pro 200 g Haferdrink <sup>1</sup>
Energie kJ/kcal	8400/2000	44	4,4 %
Fett	70 g	1,1 g	3,1 %
davon gesättigte Fettsäuren	20 g	0,2 g	2,0 %
Kohlenhydrate	260 g	7,6 g	5,8 %
davon Zucker	90 g	4,5 g	10,0 %
Ballaststoffe <sup>2</sup>	30 g	0,6 g	4,0 %
davon Beta-Glucan <sup>3</sup>	3 g	0,3 g	18,0 %
Eiweiß	50 g	0,7 g	2,8 %
Salz	6 g	0,1 g	3,3 %

QUELLE: ANGABEN DES HERSTELLERS (DRINK IN NATUR-VARIANTE)

1: Referenzmengen für die Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen, die keine Vitamine oder Mineralstoffe sind, sowie für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gemäß EU-VO 1169/2011. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal).

2: Referenzmenge = Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

3: Senkung des Cholesterinspiegels bzw. Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei täglicher Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (EU-VO 1160/2011, 432/2012).

