



## Nährwerte von Gerstoni im Vergleich zu Naturreis (ungeschält)

Nährwertangaben pro 100 g (Roheinwaage)	Gerstoni (roh)	% der emp. Tagesmenge	Naturreis (ungeschält, roh)	% der emp. Tagesmenge
Brennwert	1345 kJ / 321 kcal	16 %	1469 kJ / 351 kcal	18 %
Fett	2,1 g	3 %	0,6 g	1 %
- davon ges. Fettsäuren	0,42 g	2 %	0,12 g	1 %
Kohlenhydrate	63,3 g	23 %	77,7 g	29 %
- davon Zucker	1,72 g	2 %	0,30 g	-
<b>Ballaststoffe</b>	<b>12,5 g *</b>	<b>50 %</b>	<b>2,1 g</b>	<b>8 %</b>
Eiweiß	11,2 g	22 %	7,3 g	15 %
Salz	0,005 g		0,004 g	
<b>Beta-Glucan (löslicher Ballaststoff)</b>	<b>4,8 g *</b>	<b>160 %</b>	-	-
Kupfer	0,427 mg	42 %	0,215 mg	21 %
Zink	2,3 mg	23 %	1,44 mg	14 %
Mangan	1,44 mg	72 %	0,98 mg	49 %
Vitamin B1 (Thiamin)	0,43 mg	39 %	0,06 mg	5 %
Vitamin B3 (Niacin)	4,8 mg	30 %	1,3 mg	8 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,56 mg	40 %	0,15 mg	10 %
Vitamin B7 (Biotin)	0,01 mg	20 %	0,003 mg	6 %
Vitamin B9 (Folsäure)	0,065 mg	32 %	0,011 mg	5 %
Phosphor	342 mg	48 %	110 mg	15 %
Magnesium	114 mg	30 %	32 mg	8 %
Kalium	444 mg	22 %	112 mg	5 %
Eisen	2,8 mg	20 %	0,92 mg	6 %

Quelle: BLS und eigene Analysen (mit \*gekennzeichnet). Als Naturprodukt unterliegen die Werte natürlichen Schwankungen. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

\* Eine Beilagenportion Gerstoni (40 g) enthält 1,9 g Beta-Glucan und damit 63 % der täglich empfohlenen Verzehrmenge. Eine Müsli Portion Fitness-Flocken (50 g) enthält 2,4 g Beta-Glucan, entsprechend 80 % der emp. Tagesdosis. Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut bei einer Aufnahme von 3 g Beta-Glucan aus Gerste am Tag. Ein erhöhter Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen. Mit nur 5 EL Gerstoni am Tag senken Sie im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und bei regelmäßiger körperlicher Aktivität den Cholesterinspiegel wirkungsvoll.