

ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم نان (بر پایه گندم سبوس کامل)

با توجه به ترکیب ۵۰-۵۰ گندم و گندم/چاودار در این نان، محاسبات دقیق ارزش غذایی بر اساس پژوهشهای علمی داخل کشور تعیین می گردد. لذا اعداد جدول بر مبنای تئوریهای علم تغذیه در دنیا است

انرژی	کیلو کالری ۳۲۷
مواد اصلی (گرم)	
هیدرات کربن	۷۱/۱۸
قند	۰/۴۱
فیبر	۱۲/۲
چربی	۱/۵۴
پروتئین	۱۲/۶۱
ویتامینها (درصد و میلی گرم)	
(B۱) تیامین	(/۳۳) - ۰/۳۸۳
(B۲) ریبوفلاوین	(/۱۰) - ۰/۱۱۵
(B۳) نیاسین	(/۳۶) - ۵/۴۶۴
(B۵) پنتوتنیک اسید	(/۱۹) - ۰/۹۵۴
B۶	(/۲۳) - ۰/۳
(B۹) فولات	(/۱۰)
کولین	(/۶) - ۳۱/۲
E	(/۷) - ۱/۰۱
K	(/۲)
مواد معدنی (درصد و میلی گرم)	
کلسیم	(/۳) - ۲۹
آهن	(/۲۵) - ۳/۱۹
منیزیم	(/۳۵) - ۱۲۶
منگنز	(/۱۹۰) - ۳/۹۸۵
فسفر	(/۴۱) - ۲۸۸
پتاسیم	(/۸) - ۳۶۳
سدیم	(/۰) - ۲