

ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم نان جو سبوس کامل

اعداد جدول بر مبنای تئوریهای علم تغذیه در دنیاست

انرژی	کیلو کالری ۳۵۲
مواد اصلی (گرم)	
هیدرات کربن	۷۷/۷
قند	۰/۸
فیبر	۱۵/۶
چربی	۱/۲
پروتئین	۹/۹
ویتامینها (درصد و میلی گرم)	
(B۱) تیامین	۰/۲ - (۱۷٪)
(B۲) ریبوفلاوین	۰/۱ - (۸٪)
(B۳) نیاسین	۴/۶ - (۳۱٪)
(B۵) پنتوتنیک اسید	۰/۳ - (۶٪)
B۶	۰/۳ - (۲۳٪)
(B۹) فولات	(۶٪)
مواد معدنی (درصد و میلی گرم)	
کلسیم	۲۹ - (۳٪)
آهن	۲/۵ - (۱۹٪)
منیزیم	۷۹ - (۲۲٪)
فسفر	۲۲۱ - (۳۲٪)
پتاسیم	۲۸۰ - (۶٪)
روی	۲/۱ - (۲۲٪)

تذکر: از آنجا که پخت نان جو کامل با توجه به سفتی آن قابلیت بازار پسندی ندارد معمولاً آرد جو با گندم مخلوط می شود. اما برای خریداران و خاصه بیماران میزان این اختلاط برای اصالت نان جو مهم است.

نان جو دالاهو با ترکیب ۷۰٪ جو و ۳۰٪ گندم سبوس کامل عرضه می شود
لذا خواص جو طبق جدول بالا را به میزان ۷۰٪ داراست