

ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم نان (برپایه گندم سبوس کامل)

اعداد جدول بر مبنای تئوریهای علم تغذیه در دنیاست

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	۰/۳۸۳- (٪۳۳)
(B۲) ریبوفلاوین	۰/۱۱۵- (٪۱۰)
(B۳) نیاسین	۵/۴۶۴- (٪۳۶)
(B۵) پنتوتنیک اسید	۰/۹۵۴- (٪۱۹)
B۶	۰/۳- (٪۲۳)
(B۹) فولات	(٪۱۰)
کولین	۳۱/۲- (٪۶)
E	۱/۰۱- (٪۷)
K	(٪۲)
مواد معدنی (درصد و میلی گرم)	
کلسیم	۲۹- (٪۳)
آهن	۳/۱۹- (٪۲۵)
منیزیم	۱۲۶- (٪۳۵)
منگنز	۳/۹۸۵- (٪۱۹۰)
فسفر	۲۸۸- (٪۴۱)
پتاسیم	۳۶۳- (٪۸)
سدیم	۲- (٪۰)