

# Glutenfreie Lebensmittel im Vergleich - Nährwert Tabelle

(pro 100 g) Energie Fett KH Eiweiß Ballaststoffe

	Energie	Fett	KH	Eiweiß	Ballaststoffe	
<b>Kuchen</b> (normal)	kcal 376	kJ 1576	g 14,88	g 54,4	g 6	g 2,15
Kuchen (glutenfrei)	kcal 413	kJ 1730	g 19,8	g 58,2	g 0,3	g 0,5
<b>Knäckebrot</b> (normal)	kcal 345	kJ 1445	g 1,33	g 70,8	g 11	g 6,65
Knäckebrot (glutenfrei)	kcal 268	kJ 1123	g 1,4	g 53,1	g 9,8	g 15,2
<b>Löffelbiskuit</b> (normal)	kcal 414	kJ 1734	g 8,28	g 71,8	g 12	g 1,36
Löffelbiskuit (glutenfrei)	kcal 418	kJ 1752	g 7,55	g 78,1	g 9	g 0,94
<b>Körnerbrot</b> (normal)	kcal 188	kJ 786	g 0,96	g 37,6	g 6	g 8,68
Körnerbrot (glutenfrei)	kcal 220	kJ 922	g 4,8	g 39,3	g 4,4	g 6,6
<b>Spekulatius</b> (normal)	kcal 489	kJ 2048	g 25,64	g 56,8	g 8	g 3,27
Gewürzgebäck (glutenfrei)	kcal 429	kJ 1794	g 15,6	g 68,8	g 2,7	g 1,5
<b>Müsli</b> (normal)	kcal 351	kJ 1471	g 7,27	g 60	g 10	g 8,06
Hirse-Müsli (glutenfrei)	kcal 307	kJ 1286	g 5,5	g 54,3	g 9,2	g 13
<b>Salzbrezel</b> (normal)	kcal 347	kJ 1452	g 0,5	g 75,3	g 9	g 0,70
Salzbrezel (glutenfrei)	kcal 466	kJ 1954	g 20	g 69,0	g 2,4	g -
<b>Ciabatta</b> (normal)	kcal 322	kJ 1367	g 1,1	g 67,7	g 10,2	g -
Ciabatta (glutenfrei)	kcal 196	kJ 832	g 1,8	g 40,9	g 4,1	g 8,3
<b>Panini Brötchen</b> (normal)	kcal 248	kJ 1038	g 1,35	g 50,7	g 7	g 3,61
Panini Brötchen (glutenfrei)	kcal 222	kJ 983	g 2,5	g 44,6	g 3,0	g 4,5