



Nährwerte Müller's Mühle Reis pro 100g Trockengewicht

* = % der empfohlenen Tagesdosis

*2= Gekocht mit fettarmer Milch und ohne Salz

*3= Gekocht ohne Zugabe von Salz und 10 g Oliven Öl

Ø Nährwert pro 100 g ungekocht/gekocht	Einheit	8 Min Reis	Milch Reis*2	Natur Reis	Basmati Reis	Jasmin Reis	Risotto Reis *3	Parboiled & Wildreis
Brennwert	kJ kcal	1.481 / 861 349 / 203	1.481 / 758 349 / 180	1.490 / 746 351 / 176	1.472 / 767 347 / 181	1.472 / 767 347 / 181	1.481 / 952 349 / 225	1.497 / 897 353 / 211
Eiweiß	g	7,3 / 4,2	7,0 / 6,0	7,3 / 3,7	7,3 / 3,8	7,3 / 3,8	7,0 / 3,8	8,4 / 5,0
Kohlenhydrate davon Zucker	g g	77,0 / 44,7 0,4 / 0,2	79,0 / 29,2 0,2 / 5,8	76,0 / 38,0 0,6 / 0,3	77,3 / 40,2 0,3 / 0,2	77,3 / 40,2 0,3 / 0,2	79,0 / 42,4 0,2 / 0,1	76,6 / 46 0,4 / 0,2
Fett davon ges. Fetts.	g g	1,3 / 0,8 0,3 / 0,2	0,5 / 4,3 0,1 / 2,5	2,0 / 1,0 0,7 / 0,4	0,9 / 0,5 0,3 / 0,1	0,9 / 0,5 0,3 / 0,1	0,5 / 4,5 0,1 / 0,7	1,4 / 0,8 0,3 / 0,2
Ballaststoffe	g	1,9 / 1,1	1,4 / 0,4	2,1 / 1,1	1,4 / 0,7	1,4 / 0,7	1,4 / 0,8	2,0 / 1,2
Natrium	g	0,01/ 0,006	0,01 / 0,006	0,01 / 0,005	0,01/ 0,005	0,01/ 0,005	0,01 / 0,01	0,01 / 0,006
Vitamin B1 (empf. Tagesdosis 1,4 mg)	mg			0,4 / 0,2 29* / 14*				
Vitamin B6 (empf. Tagesdosis 2,0 mg)	mg			0,3 / 0,2 15* / 8*				
Phosphor (empf. Tagesdosis 800 mg)	mg			282 / 141 35* / 18*				
Magnesium (empf. Tagesdosis 300 mg)	mg			119 / 60 40* / 20*				
Eisen (empf. Tagesdosis 14 mg)	mg			2,6 / 1,3 19* / 9*				