

Voedingswaarde tabel

Tarwegras

Vergelijking met andere voedingsmiddelen

Bron: Wheatgrass - nature's finest medicine

Onderzoek uitgevoerd door USDA (keuringsdienst van waren VS)

per 100 gram		Tarwegras	Tarwekiemen	Spinazie	Broccoli	Eieren	Kip
Eiwitten	g	25,000	7,490	2,860	2,980	12,440	17,550
Vet	g	7,980	1,270	0,350	0,350	9,980	20,330
Calcium	mg	321,000	28,000	99,000	48,000	49,000	10,000
Ijzer	mg	24,900	2,140	2,710	0,880	1,440	1,040
Magnesium	mg	112,000	82,000	79,000	25,000	10,000	20,000
Fosfor	mg	575,000	200,000	49,000	66,000	177,000	172,000
Kalium	mg	3.225,000	169,000	558,000	325,000	120,000	204,000
Natrium	mg	18,800	16,000	79,000	27,000	280,000	71,000
Zink	mg	4,870	1,650	0,530	0,400	1,100	1,190
Koper	mg	0,375	0,261	0,130	0,045	0,014	0,074
Mangaan	mg	2,450	1,858	0,897	0,229	0,026	0,019
Selenium	mcg	2,500	0,000	1,000	3,000	30,800	0,000
Vitamine C	mg	214,500	2,600	28,100	93,200	0,000	2,400
Thiamine (Vitamine B1)	mg	0,350	0,225	0,078	0,065	0,049	0,114
Riboflavine (Vitamine B2)	mg	16,900	0,155	0,189	0,119	0,430	0,167
Niacine (Vitamine B3)	mg	8,350	3,087	0,724	0,638	0,062	6,262
Panthoteenzuur (Vit B5)	mg	0,750	0,947	0,065	0,535	1,125	0,920
Vitamine B6	mg	1,400	0,265	0,195	0,159	0,118	0,330
Foliumzuur (Vit B11)	mcg	1.110,000	39,000	194,400	71,000	35,000	6,000
Vitamine B12	mg	0,800	0,000	0,000	0,000	0,800	0,320
Vitamine E	mg	9,100	0,050	1,890	1,660	1,050	0,000