

Gram kostfibre per 100 g

FULDKORNSMEL

Fuldkornsspeltmel	9,2
Havregryn	10
Hvid hvedemel	10
Fuldkornsdurummel	11
Fuldkornshvedemel	12
Grahamsmel	12
Rugmel	12
Groft rugmel	14,8

KERNER

Knækkede hvedekerner	11
Skårne rugkerner	15
Knækkede rugkerner	15

MEL

Speltmel	2,5
Hvedemel	3,7
Sigtet speltmel	3,7
Sigtemel	4,5
Durummel	4,7

GLUTENFRIT MEL

Rismel	1,4
Hirseemel	2,0
Hel boghvede	2,1
Boghvedemel	2,1
Fuldkornsrismel	2,2
Majsmel	3,2
Majsgrøn	4,8
Fuldkornsmajsmel	9,7
Havremel (glutenfri)	10
Mandelmel	14
Kokosfibernel	42

Kilde: www.urtekram.dk