

Næringsindhold pr. 100 g **Den første grød**, inden tilberedning:

	Energi i Kj	Energi i kcal	Pro- tein gram	Kul- hydrat gram	Fedt gram	Jern mg	Jern i % af ADT	B1 mg
Ris	1536	362	8,0	78,0	2,0	1,3	13	0,17
Hirse	1522	359	10,0	73,0	3,0	4,8	48	0,27
Majs	1488	351	9,0	72,0	3,0	1,1	11	0,14
Quinoa	1540	367	11,9	65,0	6,3	3,7	37	0,32
Byg	1451	342	8,0	73,0	2,0	2,4	24	0,13
Havre	1636	387	13,0	68,0	7,0	4,1	41	0,28
Spelt	1400	335	13,4	63,0	2,6	4,1	41	0,30
Firkorn	1598	382	10,2	76,2	3,5	2,5	25	0,18
Firkornsbrød	1615	386	12,4	74,0	4,0	3,0	30	0,14

glutenfri