

Información Nutricional por Granos Integrales

Grano ½ tasa seco	Calorías	Gra sa	Grasa Sat	Carbs.	Fibra	Proteína	Vitaminas	Minerales	Misc.
Arroz Café	374	2.5	0.5	72	3.2	7.1	B vitaminas	Magnesio Cinc, Hierro	Alto en proteínas y 3 veces la fibra del arroz blanco
Avena descort ezada	150	3	0.5	27	4	5.5	B vitaminas	Magnesio Hierro	2 gramos de colesterol rebajado en fibra soluble
Cebada	320	1	0	74	10	10	B vitaminas	Magnesio	Tercero en fibra y proteína
Bulgur	240	1	0	53	13	9	B vitaminas	Hierro Magnesio	Alto en Fibra
Avena cortada	300	4	0	52	8	8	B vitaminas	Mase Calcio que avena descortezada	Mas sabor que avena descortezada
Mijo	360	4	0	64	12	9.6	B vitaminas	Magnesio Hierro	Tercero en Fibra y proteína
Quinoa	340	5	0	60	6	14	B vitaminas	Hierro, Cinc, Magnesio	Alto en proteína, fuente de Hierro