

Sprouted Brown Flax 有机胚芽亚麻籽粉

营养成分表

营养成分	单位	含量/100g
水分	%	4
热量	千卡	550
蛋白质	克	20.4
碳水化合物	克	35.4
糖	克	4.5
葡萄糖	克	0.1
果糖	克	0.5
蔗糖	克	3.1
麦芽糖	克	0.4
乳糖	克	0.4
脂肪	克	38.5
饱和脂肪酸	克	2.9
单不饱和脂肪酸	克	6.1
多不饱和脂肪酸	克	29.5
反式脂肪酸	克	0.1
omega-3 不饱和脂肪酸	克	23.3
omega-6 不饱和脂肪酸	克	6.2
胆固醇	克	0
膳食纤维	克	20.2
可溶性	克	8.4
不溶性	克	11.8
灰分	克	6.2
钾	毫克	874
钙	毫克	223
镁	毫克	30
锰	毫克	
磷	毫克	580
铁	毫克	6.73
钠	毫克	50.3
锌	毫克	5
维生素 A	微克	3
维生素 C	毫克	23.7
维生素 D	IU	20
维生素 K	微克	5
β-胡萝卜素	微克	18.8
维生素 B1	毫克	0.44
维生素 B2	毫克	0.39
维生素 B3	毫克	3.79
维生素 B5	毫克	0.63
维生素 B6	毫克	0.784
叶酸	毫克	0.4
维生素 E	毫克	4.69
胆碱	毫克	88.2
生物素(维生素 H)	微克	33
木质素	毫克	1113.5