

Вид муки	Калорийность (ккал на 100 грамм)	БЖУ (г на 100 грамм)
Амарантовая	293	9/1,7/61,5
Гороховая	293	21/2/48
Гречневая	349	13,8/1/72
Кокосовая	456	20/16/60
Кукурузная	327	7/2/78
Льняная	271	36/10/6
Миндальная	608	26/54,5/13,2
Нутовая	389	22,2/7/58,1
Овсяная	375	12/6/59
Полбовая	288	10,5/1,2/54,5
Пшеничная высшего сорта	339	11/1,4/70
Пшеничная грубого помола	313	11/1,5/65
Ржаная	295	12/2/36
Рисовая	365	6/1,5/80
Соевая	384	45/11,5/22,4
Спельтовая	149	12/0,7/24
Цельнозерновая пшеничная	303	13,4/1,6/58
Ячменная	300	9/1/64
Тыквенная	300	33/9/23
Черемуховая	120	7,8/0/21
Киноа	370	14/6/57
Кунжутная	468	46/12/31
Арахисовая	595	25/46/14
Конопляная	293	30/8/24,8