

(可食部 100g 当たり)

	フリーカ	白米	玄米	小麦粉 (強力)	全粒粉
エネルギー, kcal	352	356	350	366	328
水分, %	10.8	15.5	15.5	14.5	14.5
たんぱく質, %	12.6	6.1	6.8	11.7	12.8
脂質 (不飽和脂肪酸), %	2.7	0.52	1.71	1.07	1.77
炭水化物, %	72	77.1	73.8	71.6	68.2
食物繊維, %	16.5	0.5	3	2.7	11.2

ビタミン:	フリーカ	白米	玄米	小麦粉 (強力)	全粒粉
ビタミンA, μg	5	-	-	-	-
ビタミンE, mg	0.43	0.2	1.3	0.3	1.2
ビタミンB1, mg	0.35	0.08	0.41	0.1	0.34
ビタミンB2, mg	0.22	0.02	0.04	0.05	0.09
ビタミンC, mg	1	-	-	-	-

ミネラル:	フリーカ	白米	玄米	小麦粉 (強力)	全粒粉
ナトリウム, mg	6	1	1	2	2
カリウム, mg	440	88	230	80	330
カルシウム, mg	53	5	9	20	26
マグネシウム, mg	110	23	110	23	140
鉄分, mg	4.5	0.8	2.1	1	3.1
亜鉛, mg	1.7	1.4	1.8	0.8	3
銅, mg	0.34	0.22	0.27	0.15	0.42