

Valori nutritionale pentru alimente fainoase

Aliment (100 g)	Kilocalorii	Proteine	Lipide	Glucide	Apa %
Paine de grau alba	282	10,3	2	54	32,1
Paine de grau intermediara	255	8,3	0,8	52,2	37,2
Paine de grau neagra	245	8,4	1,2	48,5	33,5
Paine de secara	239	7,8	1,3	47,5	40,2
Paine de graham	256	9,1	1	51	—

Cornuri, chifle	269	10,5	0,6	53,5	33,5
Orez decortificat	355	5,6	1	75,8	14
Gris	354	11,2	0,8	73,3	14
Fulgi de ovaz	382	13,6	6,3	65,3	12
Paste fainoase obisnuite	360	5,6	1	75,9	12,5
Paste fainoase cu ou	366	10,2	2,2	79,1	11,8
Biscuiti	337	8,2	9,5	74	6