



HAMP

FRØ VS FRØ

	Fiber	Kulhydrat	Protein
Ristet hampefrø	29	2,4	26
Solsikkefrø	2,7	17,1	19,9
Birkes, frø	10	23,7	18
Sesamfrø	18	23,5	17,7
Hørfrø	18	36,1	25



HAMP MEL VS MEL


	Protein	Fiber	Kulhydrat
Hampemel	31	40	1,5
Hvedemel	11	3,7	68
Rugmel	9	16	58
Grahamsmel	10	12	60
Speltmel	12	12	68
Fuldkornsmel	11	11	59



HAMP

SOM PROTEINKILDE

	Fiber	Kulhydrat	Fedt
Hampeskaller	37	5,3	26
Solsikkekerner	2,7	17,1	56,1
Rugkerner	14,8	77,2	2,3
Hvedekerner	11	75,4	2
Sesam	18	23,5	49,7
Hørfrø	18	36,1	31



HAMP

SOM PROTEINKILDE

	Protein	Kulhydrat	Fedt
• Hampefrø, afskallede	33	2,1	46
• Solsikkekerner	19,9	17,1	56,1
• Rugkerner	9	77,2	2,3
• Chia frø	21,2	37,5	31,4
• Sesam	17,7	23,5	49,7
• Hørfrø	25	36,1	31