



Kcal.
CARBOHYDRATES
FIBERS
PROTEINES
WATER
FATS

COMPARISON OF DEFATTED FLOURS

ALMOND blanched	HAZELNUT	SUNFLOWER hulled	SUNFLOWER complete	CHIA complete	PEANUT blanched	SESAME hulled	FLAX complete	HEMP complete	WALNUTCO	CACAO bean	PISTACHIO
298,8	359,0	361,2	250,1	211,6	351,3	343,0	239,1	238,9	336,7	294,5	354,3
11,8	38,8	27,2	8/12	7,1	30,3	36,0	8,6	14,7	18,6	30,3	38,3
29,8	23,5	18,8	43/48	48,6	16,2	22,0	48,6	35,3	22,3	37,9	19,2
0,7	0,0	0,0	0,0	4,3	0,0	0,0	0,0	10,3	0,0	0,0	0,0
51,7	35,2	44,0	19/23	30,0	48,5	34,0	34,3	33,8	52,1	20,8	34,5
1,0	0,0	1,5	3,0	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
5,0	7,0	8,5	8/10	7,0	4,0	7,0	7,5	5,0	6,0	10,0	7,0