

Таблица содержания крахмала в крупах

Наименование	Содержание
Белый рис	78%
Цельный рис	75%
Просо	69%
Маис / кукуруза	65%
Овес	61%
Пшеница	60%
Ячмень	58%
Рожь	54%

Таблица содержания крахмала в муке

Наименование	Содержание
Рисовая мука	79%
Кукурузные хлопья	74%
Ячменная мука	72%
Пшеничная мука	72%
Попкорн	68%
Кукурузная мука	65%
Блюдо из овса	61%

Содержание крахмала в хлебе

Наименование	Содержание
Свежий хлеб	66%
Сухари	61%
Сухари из цельной муки	58%
Белый хлеб	48%
Ржаной хлеб	45%
Выпечка из слоеного теста	37%

Содержание крахмала в макаронных изделиях

Наименование	Содержание
Спагетти	75%
Лапша	65%
Лапша из цельной муки	64%

Таблица содержания крахмала в семенах

Наименование	Содержание
Гречиха	71%
Мука из гречихи	71%
Каштан	41%