



	energiatartalom kcal /100 g	szénhidrát (g / 100 g)	rost (g / 100 g)	zsír (g / 100 g)	fehérje (g / 100 g)
amarántliszt	370	65	6	7	15
barnarizs-liszt	344	72	4	2	8
burgonyaliszt	344	83	5,9	0,3	3,5
cirokliszt	360	75	9	3,6	8,4
csicseriborsóliszt	353	53	10	6,2	20
édesburgonyaliszt	396	86	9,8	4,6	9,2
gesztenyeliszt	362	75	10	3,7	6,1
hajdinaliszt	346	72	10	2,6	12
kendermagliszt	316	3,7	30	11	32
kókuszliszt (zsírtalanított)	377	35	34	12	18
kölesliszt	366	70	3,5	3,8	10
kukoricaliszt	343	72	6	2,4	8
lenmagliszt (zsírtalanított)	311	3,5	33	11	35
mákliszt (zsírtalanított)	274	7,8	32	12	28
malangaliszt	347	79	32	0,4	5,1
mandualiszt (zsírtalanított)	385	7,7	14	10	45
napraforgómagliszt	350	21	12	8	42
nyílgökörliszt	348	86	0	0	0,2
quinoaliszt	375	65	5,2	5,8	13
rizsliszt	360	78	0,5	0,8	36
szeszámagliszt	369	12,6	16	20	36
szójaliszt	381	26	9,6	14	40
tápiókaliszt (azaz keményítő)	350	86	0	0,1	0,4
teffliszt	349	69	8	2,2	13
tökmagliszt	355	9	5,5	11	55
zabliszt	378	66	6,3	7	13,6
zöldbanánliszt	323	73	7,2	0,3	2,7