

अन्य आम अनाज / 100 ग्राम की तुलना में विभिन्न बाजरा का पोषण मूल्य

GRAIN	CALORIES	PROTEIN	CARBOHYDRATE	FIBER	IRON	CALCIUM
Sorghum (जवार)	350	10	70	4	2.6	54
Pearl Millet(बाजरा)	360	12	65-70	1.3	8	42
Finger Millet(रागी)	378	8	65-70	3.6	3.9	344
Foxtail Millet (कांगनी)	280	12	60-70	8	2.8	31
Proso Millet (चीना)	370	12.5	60-70	2.2	0.8	14
Kodo Millet (कोड़ो)	350	8	60-70	9	2.6	27
Quinoa	400	14	65	7	4.5	47
White Rice (चावल)	130	2.4	80-85	0.6	0.7	10
Wheat (गेहूं)	340	12	80-85	1.5	5.3	41