| Листни кълнове (100 грама) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Семена** | **Протеин** | **Фибри** | **Калций** | **Фосфор** | **Калий** | **Време за покълване** | **Срок на годност** |
| Алфа-алфа (Люцерна) | 3.99 | 1.9 | 32 | 70 | 79 | 5-6 дни | 2-6 седмици |
| Рукола | 2.58 | 1.6 | 160 | 52 | 369 | 5-14 дни | 1 седмица |
| Броколи | 2.82 | 2.6 | 47 | 66 | 316 | 3-6 дни | 2-6 седмици |
| Зеле | 1.28 | 2.5 | 40 | 26 | 170 | 3-6 дни | 2-6 седмици |
| Детелина | 2.99 | | | | | 5-6 дни | 2-6 седмици |
| Къдрав кресон | 2.60 | 1.1 | 81 | 76 | 606 | 5-14 дни | 1 седмица |
| Кейл | 4.28 | 0 | 150 | 92 | 491 | 3-6 дни | 2-6 седмици |
| Синап | 2.86 | 3.2 | 115 | 58 | 384 | 3-6 дни | 1-2 седмици |
| Репички | 3.81 | 0 | 51 | 113 | 86 | 3-6 дни | 2-6 седмици |
| Ряпа | 1.50 | 3.2 | 190 | 42 | 296 | 3-6 дни | 2-6 седмици |

| Бобови кълнове (100 грама) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Семена** | **Протеин** | **Фибри** | **Калций** | **Фосфор** | **Калий** | **Време за покълване** | **Срок на годност** |
| Нахут | 19.30 | 17.4 | 105 | 366 | 875 | 2-3 дни | 2-6 седмици |
| Леща | 8.96 | 0 | 25 | 173 | 322 | 2-3 дни | 2-6 седмици |
| Бобчета Мунг | 3.04 | 1.8 | 13 | 54 | 149 | 2-5 дни | 2-6 седмици |
| Фъстък | 25.80 | 8.5 | 92 | 376 | 705 | 2-4 дни | 2-4 седмици |
| Грах | 8.80 | 0 | 36 | 165 | 381 | 2-3 дни | 2-6 седмици |
| Соя | 13.09 | 1.1 | 67 | 164 | 484 | 2-6 дни | 2-4 седмици |

| Зърнени, ядки, семена (100 грама) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Семена** | **Протеин** | **Фибри** | **Калций** | **Фосфор** | **Калий** | **Време за покълване** | **Срок на годност** |
| Бадеми | 21.22 | 12.2 | 264 | 484 | 705 | 1-3 дни | 1-2 седмици |
| Амарант (Щир) | 13.56 | 6.7 | 159 | 557 | 508 | 2-4 дни | 1-2 седмици |
| Ечемик (люцен) | 12.48 | 17.3 | 33 | 264 | 452 | 2-3 дни | 1-2 седмици |
| Елда | 13.25 | 10 | 18 | 347 | 460 | 1-3 дни | 1-2 седмици |
| Просо | 11.02 | 8.5 | 8 | 285 | 195 | 1-3 дни | 1-2 седмици |
| Овес | 17.30 | 15.4 | 58 | 734 | 566 | 1-3 дни | 1-2 седмици |
| Тиква (оранжава) | 3.15 | 0 | 39 | 104 | 436 | 1-2 дни | 2-3 дни |
| Киноа | 14.12 | 7 | 47 | 457 | 563 | 1-3 дни | 1-2 седмици |
| Ръж | 10.34 | 15.1 | 24 | 332 | 510 | 2-3 дни | 1-2 седмици |
| Сусам | 17.73 | 11.8 | 975 | 629 | 468 | 1-3 дни | 1 седмица |
| Лимец | 14.57 | 10.7 | 27 | 401 | 388 | 2-3 дни | 1-2 седмици |
| Слънчоглед (люцен) | 22.78 | 0 | 116 | ? | 689 | 1-2 дни | 1-2 седмици |
| Пшеница | 7.49 | 1.1 | 28 | 200 | 169 | 2-3 дни | 1-2 седмици |