



Miltai/Savybės	Be glitimo	Skaidulos, g/100 g	Baltymai, g/100 g	Padažams	Sriuboms	Troškiniams	Kepiniams	Duonai	Blynams ir vafliams	Desertams	Kokteiliams	Sausiems pusryčiams	Savybės	Kiti panaudojimo būdai
<a href="#">Migdolų „Ölmühle Solling“</a>	x	21.4	45.3	x			x		x	x		x	Suteikia intensyvių skonį	
<a href="#">Migdolų „Smaakt“</a>	x	8.4	19	x			x		x	x		x	Suteikia intensyvių skonį	
<a href="#">Kokosų</a>	x	40	18	x	x	x	x			x	x	x	Suteikia intensyvių skonį, egzotiškumo; sutirština	Kepinių puošimui vietoj cukraus pudros
<a href="#">Linų sėmenų</a>	x	40.8	28.2	x			x	x				x	Sutirština	
<a href="#">Tapijokos</a>	x	0.9	0.2	x	x					x			Sutirština, gerina tekstūrą	Pudingams, varškės patiekalams, bulviniams blynams ir kugeliui
<a href="#">Posmilgių</a>	x	7.1	9.6	x	x		x	x	x				Sutirština. Sugeria daug drėgmės, todėl kepiniams suteikia drėgnumo	Trapučiams, picos pagrindui, makaronams gaminti
<a href="#">Avinžirnių</a>	x	13.1	20.8	x			x			x			Sutirština, tinka paniravimui	Veganiškiems kepsneliams, falafeliams
<a href="#">Grikių</a>	x	1.7	10.5				x	x	x				Suteikia malonų skonį, maistingi	Makaronams gaminti
<a href="#">Kukurūzų</a>	x	5	8.8	x	x		x	x	x				Sutirština, tinka paniravimui	Keksiukams
<a href="#">Ryžių, pilno grūdo</a>	x	2.2	7.8	x	x		x	x	x				Sutirština	Pudingams
<a href="#">Avižų, pilno grūdo</a>	x	9.7	13	x	x		x	x	x				Sutirština, kepiniams suteikia drėgnumo	
<a href="#">Rugių, pilno grūdo</a>		12.2	7.8				x	x					Kepiniams suteikia tamsią spalvą ir stiprų aromatą	
<a href="#">Speltu, 83% pilno grūdo</a>		5.1	11.6				x	x	x				Sutirština, suteikia sunkumo	
<a href="#">Kviečių, pilno grūdo</a>		9.1	11.8	x			x	x	x				Sutirština	
<a href="#">Vienagrūdžių kviečių, pilno grūdo</a>		8.8	10.6	x			x	x	x				Sugeria daugiau skysčio negu kiti miltai, gerai suriša visokių rūšių tešlą	Picai, keksiukams

Pilkos spalvos langeliai – turi daug arba yra šaltinis skaidulų arba baltymų.

x – tinka naudoti pažymėtam patiekalui.