



## Nährwerte neuform Hülsenfrüchte

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe								Mineralstoffe							Vitamine								1 BE =		
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUF g	Kohlen- hydrate g	Ballast- stoffe g	organ. Säuren g	Wasser g	Chole- sterin mg	Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phos- phor mg	Magne- sium mg	Eisen mg	Zink mg	A (Ret.-Ä.) µg	E (Toc.-Ä.) mg	B1 (Thiamin) mg	B2 (Ribo- flavin) mg	Niacin mg	B6 (Pyri- doxin) mg	Fol- säure µg	Panto- then- säure mg		C Asc.- säure mg	
empfohlene Tagesdosis							30					2000	800	800	300	14	15	800	10	1,4	1,6	18	2	200	6	60		
<b>Bohnen, weiss</b>	<b>238</b>	<b>1008</b>	<b>21,1</b>	<b>1,6</b>	*	<b>34,7</b>	<b>23,2</b>		<b>10,3</b>	*	4	1337	113	426	140	6,2	2,6	67	0,21	0,50	0,18	2,0	0,41	187	0,87	3	35	
% der empf. Tagesdosis							77%	k.A.				67%	14%	53%	47%	44%	17%	8%	2%	36%	11%	11%	21%	94%	15%			
<b>Erbsen</b>	<b>271</b>	<b>1149</b>	<b>22,9</b>	<b>1,4</b>	*	<b>41,2</b>	<b>16,6</b>	<b>0,6</b>	<b>11,0</b>	*	26	941	50	375	118	5,0	3,3	13	*	0,77	0,27	2,8	0,12	151	2,00	2	29	
% der empf. Tagesdosis							55%					47%	6%	47%	39%	36%	22%	2%		55%	17%	16%	6%	76%	33%	3%		
<b>Kichererbsen</b>	<b>306</b>	<b>1294</b>	<b>19,0</b>	<b>5,9</b>	*	<b>44,3</b>	<b>15,5</b>		<b>9,3</b>	*	25	756	124	332	123	6,1	2,4	30	*	0,51	0,13	1,6	0,55	340	1,30	5	27	
% der empf. Tagesdosis							52%	k.A.				38%	16%	42%	41%	44%	16%	4%		36%	8%	9%	28%	170%	22%	8%		
<b>Linsen</b>	<b>270</b>	<b>1144</b>	<b>23,4</b>	<b>1,5</b>	*	<b>40,6</b>	<b>17,0</b>		<b>11,5</b>	*	7	837	65	411	129	8,0	3,8	17	*	0,48	0,26	2,5	0,58	168	1,60	7	30	
% der empf. Tagesdosis							57%	k.A.				42%	8%	51%	43%	57%	25%	2%		34%	16%	14%	29%	84%	27%	12%		
<b>Beluga-Linsen</b>	<b>316</b>	<b>1342</b>	<b>25,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,0</b>	<b>49,2</b>	<b>11,2</b>		<b>9,4</b>	*	2	825	54	350	96	7,2	2,7	*	*	0,48	0,19	2,7	0,44	*	*	*	24	
% der empf. Tagesdosis							37%	k.A.				41%	7%	44%	32%	51%	18%			34%	12%	15%	22%					
<b>Sojakerne, geröstet</b>	<b>455</b>	<b>1897</b>	<b>46,8</b>	<b>28,7</b>	<b>15,7</b>	<b>2,3</b>	<b>13,4</b>		<b>5,5</b>	*	5	*	335	590	*	*	*	*	*	3,77	1,01	0,14	1,09	0,31	28	0,67	*	522
% der empf. Tagesdosis							45%	k.A.					42%	74%						38%	72%	9%	6%	16%	14%	11%		

+ = in Spuren, (0) = praktisch nicht vorhanden, \* = keine Daten