

Die Nährwerte von Edamame im Vergleich zu Sojabohnen

Nährwerte	pro 100 g Edamame, gekocht, ohne Schale	pro 100 g Soja- bohnen, gekocht
Energie	140 kcal / 586 kJ	210 kcal / 879 kJ
Wasser	70.8 g	60.7 g
Kohlenhydrate	8.6 g	7.8 g
Eiweiss	11.5 g	16.9 g
Ballaststoffe	5 g	5.6 g
wasserlöslich	Keine Angabe	ca. 50 %
wasserunlöslich	Keine Angabe	ca. 50 %
Fett	7.6 g	14.8 g

Die Vitamine von Edamame im Vergleich zu Sojabohnen

Vitamin		pro 100 g Edamame, gekocht, ohne Schale	pro 100 g Soja- bohnen, gekocht	Tagesbedarf
Vitamin A	Retinoläquivalent	25 µg	26 µg	900 µg
Betacarotin		174 µg	5 µg	2.000 µg
Vitamin B1	Thiamin	184 µg	137 µg	1.100 µg
Vitamin B2	Riboflavin	151 µg	252 µg	1.200 µg
Vitamin B3	Niacin	0.8 mg	0.8 mg	15 mg
Vitamin B5	Pantothensäure	Keine Angabe	659 µg	6.000 µg
Vitamin B6	Pyridoxin	113 µg	207 µg	1.500 µg
Vitamin B7	Biotin	Keine Angabe	20 µg	100 µg
Vitamin B9	gesamte Folsäure	286 µg	59 µg	400 µg
Vitamin B12		0 µg	0 µg	1 µg
Vitamin C		5.3 mg	1.5 mg	100 mg
Vitamin D		0 µg	0 µg	20 µg
Vitamin E	Tocopheroläquivalent	950 µg	1 mg	Keine Angabe
Vitamin K		28 µg	41 µg	Keine Angabe

Die Mineralstoffe von Edamame im Vergleich zu Sojabohnen

Mineralstoff	pro 100 g Edamame, gekocht, ohne Schale	pro 100 g Sojaboh- nen, gekocht	Tagesbedarf
Calcium	61 mg	95 mg	1000 mg
Magnesium	62 mg	80 mg	350 mg
Kalium	422 mg	479 mg	4000 mg
Eisen	2.2 mg	4.8 mg	12.5 mg
Zink	1.3 mg	1 mg	8.5 mg
Kupfer	0.3 mg	0.3 mg	1.25 mg
Phosphor	164 mg	228 mg	700 mg
Natrium	128 mg	217 mg	1500 mg
Chlorid	Keine Angabe	2 mg	2300 mg
Schwefel	Keine Angabe	85 mg	Keine Angabe
Mangan	Keine Angabe	1.2 mg	3.5 mg
Fluorid	Keine Angabe	0.53 mg	3.8 mg
Jod	Keine Angabe	0.002 mg	0.2 mg

Quellen: U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, Edamame cooked, abgerufen am: 11.05.2022.
U.S. Department of Agriculture, FoodData Central, Soybeans cooked, abgerufen am: 13.05.2022.
Nährwertrechner, Sojabohnen reif gegart, abgerufen am 13.05.2022.