

## Die Nährwerte von Hülsenfrüchten

Nährwerte pro 100 g	Kichererbsen gekocht	Linsen gekocht	Erbsen gekocht	Grüne Bohnen gekocht	Sojabohnen gekocht	Lupinenschrot roh
Wasser	60.4 g	60.9 g	66.9 g	87.4 g	60.7 g	2.8 g
Kalorien	119 kcal 498 kJ	122 kcal 510 kJ	105 kcal 439 kJ	42 kcal 175 kJ	152 kcal 636 kJ	362 kcal 1515 kJ
Kohlenhydrate	16.8 g	17.8 g	15.5 g	2.8 g	0.2 g	12.8 g
Eiweiss	9 g	10.6 g	8.7 g	2.1 g	15.7 g	42.9 g
Ballaststoffe	9.9 g	7.9 g	6.8 g	2.6 g	7.5 g	27.1 g
<i>wasserlöslich</i>	<i>5.9 g</i>	<i>0.7 g</i>	<i>0.4 g</i>	<i>1.3 g</i>	<i>3.7 g</i>	<i>8.1 g</i>
<i>wasserunlöslich</i>	<i>3.9 g</i>	<i>7.1 g</i>	<i>6.4 g</i>	<i>1.3 g</i>	<i>3.8 g</i>	<i>19 g</i>
Fett	1.6 g	0.7 g	0.6 g	2.4 g	9.9 g	8.7 g

## Die Vitamine von Hülsenfrüchten

Vitamine pro 100 g	Kichererbsen gekocht	Linsen gekocht	Erbsen gekocht	Grüne Bohnen gekocht	Sojabohnen gekocht	Lupinenschrot roh	Tagesbedarf
Vitamin A Retinoläquivalent	14 µg	8 µg	47 µg	69 µg	26 µg	0 µg	900 µg
Betacarotin	83 µg	46 µg	281 µg	312 µg	153 µg	0 µg	2.000 µg
Vitamin B1 Thiamin	147 µg	144 µg	215 µg	64 µg	460 µg	300 µg	1.100 µg
Vitamin B2 Riboflavin	68 µg	92 µg	107 µg	106 µg	89 µg	200 µg	1.200 µg
Vitamin B3 Niacin, Nicotinsäure	0.5 mg	0.7 mg	2 mg	0.5 mg	0.8 mg	1.6 mg	15 mg
Vitamin B5 Pantothersäure	332 µg	399 µg	593 µg	388 µg	659 µg	500 µg	6.000 µg
Vitamin B6 Pyridoxin	178 µg	178 µg	122 µg	217 µg	331 µg	200 µg	1.500 µg
Vitamin B7 Biotin	3.1 µg	3.8 µg	5 µg	5.5 µg	20 µg	10 µg	100 µg
Vitamin B9 gesamte Folsäure	63 µg	39 µg	12 µg	27 µg	59 µg	188 µg	400 µg
Vitamin C	1.1 mg	1.9 mg	8 mg	15.4 mg	0.002 mg	2.5 mg	100 mg
Vitamin E Tocopheroläquivalent	1196 µg	513 µg	340 µg	587 µg	302 µg	0 µg	Keine Angabe
Vitamin K	0 µg	51 µg	44 µg	28 µg	41 µg	43 µg	Keine Angabe

## Die Mineralstoffe von Hülsenfrüchten

Mineralstoffe pro 100 g	Kichererbsen gekocht	Linsen gekocht	Erbsen gekocht	Grüne Bohnen gekocht	Sojabohnen gekocht	Lupinenschrot roh	Tagesbedarf
Calcium	49 mg	25 mg	32 mg	54 mg	106 mg	184 mg	1000 mg
Magnesium	61 mg	51 mg	39 mg	23 mg	101 mg	208 mg	350 mg
Kalium	280 mg	290 mg	285 mg	222 mg	638 mg	1063 mg	4000 mg
Eisen	2.7 mg	3.2 mg	2 mg	0.8 mg	4 mg	4.6 mg	12.5 mg
Zink	1.4 mg	1.4 mg	0.9 mg	0.3 mg	1.8 mg	5 mg	8.5 mg
Kupfer	0.3 mg	0.26 µg	0.5 mg	0.085 mg	0.39 mg	1.1 mg	1.25 mg
Phosphor	169 ng	169 mg	129 mg	35 mg	0.23 mg	462 mg	700 mg
Natrium	9 mg	2 mg	2 mg	204 mg	1 mg	36 mg	1500 mg
Chlorid	32 mg	39 mg	47 mg	329 mg	2 mg	58 mg	2300 mg
Schwefel	83 mg	44 mg	59 mg	17 mg	85 mg	137 mg	Keine Angabe
Mangan	1 mg	0.7 mg	0.8 mg	0.36 mg	1.2 mg	2.5 mg	3.5 mg
Fluorid	0.016 mg	0.012 mg	0.031 mg	0.014 mg	0.53 mg	0 mg	3.8 mg
Iodid	0.009 mg	0 mg	0.005 mg	0.003 mg	0.002 mg	0.015 mg	0.2 mg