

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

## GABONÁK, MAGVAK ÉS ŐRLEMÉNYEIK

### Hüvelyes magvak és őrlemények

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Bab (fejtett)	683 (163)	10,8	0,4	29
Bab (száraz)	1420 (338)	22,3	1	57,9
Borsó (sárga)	1348 (321)	21,7	1,5	53,1
Borsóliszt (sárga)	1562 (372)	27,2	1,3	60,5
Lencse	1436 (342)	26	1,9	53
Szója (extrudált teljes őrlemény)	2016 (480)	41,6	23,5	22,1
Szójaliszt (extrahált, zsírtalanított)	1411 (336)	47,3	0,6	33,4
Szója (granulátum, kocka)	1894 (451)	45	20,6	18,3