



Rośliny strączkowe

Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Wapń norma: 1000 mg
bób	garść	80 g	66	7	14	0	22 mg
bób ugotowany	garść	80 g	62	10.1	4.8	0.5	18 mg
czarna fasola	łyżka	15 g	341	22	62	1	123 mg
czarna fasola ugotowana	łyżka	15 g	139	9	25	0	27 mg
fasola biała	łyżka	15 g	288	21	62	2	15.7 mg
fasola kidney	łyżka	15 g	333	24	60	1	143 mg
fasola kidney ugotowana	łyżka	15 g	127	9	23	0	35 mg
fasola lima	łyżka	15 g	338	21	63	1	81 mg
fasola lima ugotowana	łyżka	15 g	123	8	21	0	17 mg
fasola mung	łyżka	15 g	347	24	63	1	132 mg
fasola mung ugotowana	łyżka	15 g	105	7	19	0	27 mg
fasola pinto	łyżka	20 g	347	21	63	1	113 mg
fasola pinto ugotowana	łyżka	20 g	245	15	45	1	46 mg
fasolka szparagowa zielona	garść	80 g	27	2	3	0	65 mg
groch łamany	łyżka	15 g	306	22	50	2	37 mg
groch łamany ugotowany	łyżka	25 g	118	8	21	0	14 mg
groszek zielony	łyżka	15 g	75	7	17	0	25 mg

Roślinami strączkowymi urozmaicisz swoją dietę w nowe źródła białka, błonnika, wapnia czy witamin z grupy B.

Produkt	Rozmiar	Waga	Kcal	Białko	Węglowodany	Tłuszcze	Wapń
soczewica	łyżka	12 g	338	28	54	1	35 mg
soczewica ugotowana	łyżka	12 g	101	9	21	0	19 mg
soja	łyżka	115 g	407	37	22	19	277 mg
soja gotowana	łyżka	15 g	173	17	10	9	102 mg

