



Nährwerte Müller's Mühle Hülsenfrüchte pro 100g Trockengewicht

* = % der empfohlenen Tagesdosis

Ø Nährwert pro 100 g	Einheit	Grüne Erbsen	Gelbe Erbsen	Grüne Schälerbönsen	Gelbe Schälerbönsen	Kichererbsen	Linsen	Rote Linsen	Pardina Linsen	Weiße Bohnen	Wachtelbohnen	Red Kidne Bohnen
Brennwert	kJ kcal	1.142 269	1.142 269	1.303 307	1.303 307	1.306 309	1.220 288	1.339 316	1.305 308	1.054 248	1.089 257	1.033 244
Eiweiß	g	22,9	22,9	20,5	20,5	19,0	23,5	25,5	22,5	21,2	20,0	21,0
Kohlenhydrate davon Zucker	g	41,2 2,8	41,2 2,8	53,3 1,8	53,3 1,8	45 2,2	45 1,5	50 1,1	51 1,3	37,3 2,6	41 2,6	36,5 2,5
Fett davon ges. Fetts.	g	1,4 0,3	1,4 0,3	1,3 0,3	1,3 0,3	5,9 0,3	1,5 0,3	1,5 0,3	1,5 0,4	1,6 0,3	1,4 0,4	1,5 0,6
Ballaststoffe	g	16,6	16,6	12,0	12,0	15,5	17	12,5	15,5	23,0	21,8	21,3
Natrium	g	0,03	0,03	0,002	0,002	0,025	0,007	0,003	0,003	0,004	0,004	0,003
Vitamin B1 (empf. Tagesdosis 1,4 mg)	mg	0,8 57*	0,8 57*	0,8 57*	0,8 57*	0,5 36*	0,48 34*	0,6 43*	0,48 34*	0,50 36*	0,50 36*	0,65 46*
Panthothensäure (empf. Tagesdosis 6,0 mg)	mg	2,0 33*	2,0 33*	0,87 16*	0,87 16*	1,3 22*	1,6 27*	0,8 13*	1,6 27*	0,9 15*	0,4 7*	0,3 5*
Folsäure (empf. Tagesdosis 200 µg)	µg	151 76*	151 76*	14 7*	14 7*	340 170*	170 85*	70 35*	170 85*	190 95*	53 27*	76 38*
Phosphor (empf. Tagesdosis 800 mg)	mg	375 47*	375 47*	340 43*	340 43*	330 41*	411 51*	330 41*	411 51*	426 53*	350 44*	410 51*
Eisen (empf. Tagesdosis 14 mg)	mg	5,0 36*	5,0 36*	3,5 25*	3,5 25*	3,5 25*	8 57*	5,5 39*	8 57*	6,2 44*	4,6 33*	5,3 38*
Magnesium (empf. Tagesdosis 300 mg)	mg	118 39*	118 39*	90 30*	90 30*	90 30*	129 43*	80 27*	129 43*	140 47*	170 57*	130 43*
Zink empf. Tagesdosis 15 mg)	mg	3,3 22*	3,3 22*	2,5 17*	2,5 17*	2,5 17*	3,8 25*	3,5 23*	3,8 25*	2,5 17*	2,2 15*	2,2 15*