

Сравнительный анализ пищевой ценности бобовых относительно другого продовольственного сырья (на 100 г съедобной части)*

№ п/п	Вид сырья	Белок %	Жир %	Углеводы %	Пищевые волокна,%	Кальций мг ⁰ %	Железо мг ⁰ %	Магний мг ⁰ %	В1 мг ⁰ %	В2 мг ⁰ %	А** мкг/%	Энергетическая Ценность, ккал.
	Горох, зерно	20,5	2,0	49,5	11,2	115	6,8	107	0,81	0,15	2	298
	Фасоль, зерно	21,0	2,0	47,0	12,4	150	5,9	103	0,5	0,18	0	298
	Чечевица, зерно	24,0	1,5	46,3	11,5	83	11,8	80	0,5	0,21	5	295
	Соевые бобы	34,9	17,3	17,3	13,5	348	9,7	226	0,94	0,22	12	364
	Кукуруза, зерно	10,3	4,9	60,0	9,6	34,0	3,7	104	0,38	0,14	53***	325
	Пшеница, зерно	13,0	2,5	57,5	11,3	62	5,3	114	0,37	0,10	2	304
	Мясо говяжье 1 кат.	18,6	16,0	0	0	9	2,7	22	0,06	0,15	0	218
	Молоко коровье	2,9	3,2	4,7	0	120	0,1	14	0,04	0,15	22	60
	Картофель	2,0	0,4	16,3	1,4	10	0,9	23	0,12	0,07	3	77

Примечание:

* Химический состав российских пищевых продуктов: справочник / под ред. И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна. – М.:ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

** в пересчете на ретинолэквивалент

*** для кукурузы желтой