

KAUNVILJADE TOITAINETESISALDUS

Tabelis on toodud kaunviljades sisalduvad toitained Nutridata andmebaasi¹ alusel. Andmed keedetud põldubade ja punaste keedetud ubade kohta pärinevad Nutritiondata andmebaasist.²

	B1 Mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	K vit mcg 80	E vit alfa TE 8-10	Fo- laat mcg 300	Bio- tiin mcg 30	K g 3,1- 3,5	Na mg	Mn mg 1,6 -2,3	Fe mg 10- 15	Mg mg 320- 380	P mg 600	Zn mg 9-10	Se mcg 50- 60	Cu mg 0,9	C vit g 100	Beet a- karo teen id	Kroo m mcg 25- 35
Herned (keedetud) ¹	0,25	0,14	2,6	0,6-	0,13	29	0,05	46	2,5	0,38	0,5	0,39	2	41	134	1,3	1	0,11	10	380	1,4
Herned värsked ¹	0,35	0,18	3	0,75	0,16	28	0,1	59	3	0,37	0,5	0,38	2	40	130	1,3	1	0,11	20	370	1,4
Kikerhernes (keedetud) ¹	0,1	0,07	1,8	0,29	0,14	2,2	1,1	66	-	0,27	5	0,7	2	37	83	1,2	1	0,28	0,28	23	1,9
Aedoakaunad, keedetud ¹	0,04	0,05	0,96	0,4	0,1	48	0,1	44	5,8	0,29	0	0,26	1,2	27	41	0,4	0,3	0,07	9,3	113	1,2
Läätsed (keedetud) ¹	0,23	0,13	1,6	0,58	0,2	7,3	0,11	32	7,1	0,27	7,5	0,5	3	30	115	1,2	4,4	0,26	0	5	4,8
Kuivatatud mungoad ¹	0,57	0,29	8,4	1,7	0,41	170	0,5	490	-	0,93	4,4	1,2	6,3	165	369	2,1	13	0,84	15	24	8,8
Mungoa idandid ¹	0,04	0,09	1,3	0,39	0,07	0	0,1	100	5,6	0,18	4,8	0,1	0,46	12	100	0,39	1,0	0,12	11	40	-
Põldoad (keedetud) ²	0,1	0,1	0,7 mg	0,2	0,1	2,9	0	104	-	0,27	5	0,4	1,5	43	125	1	2,6	0,3	0,3	5 IU A vit	-
Oad, punased, keedetud ¹	0,11	0,06	0,7	-	0,12	-	0,1	130	-	0,34	3	-	1,5	54	140	1	1	-	0	4	-
Punased oad keedetud ²	0,2	0,1	0,6 mg	0,2	0,1	8,4	0	130	-	0,40	2	0,5	2,9	45	142	1,1	1,2	0,2	1,2	0	-
Erinevad aedoad, keedetult ²	0,2	0,1	0,6	0,2	0,1	8,4	0	130	-	0,4	1	0,4	2,2	42	138	1	1,1	0,2	1,2	0	-
Sojaoad (keedetud) ¹	0,16	0,29	2,4	0,18	0,23	-	0,67	54	25	0,52	1	0,82	5,14	86	245	1,15	5	0,04	1,7	18	-
Edamame oad ¹	0,28	0,1	2,9	0,4	0,14	46	1,4	320	-	0,37	6,9	1,02	2,2	54	146	~1,2	0	0,35	15,7	117	-

Punasega on märgistatud toitaine kogus, mis ületab 100 g kohta päevase vajaduse (RI) või päevase keskmise tarbimise (AI).

Sinisega on märgistatud toitaine kogus, mis jääb alla 10% päevasest vajadusest (RI) või päevasest keskmisest tarbimisest (AI).