

Levnedsmiddel /100g	Kalorier (kcal.) g	Protein g	Kulhydrater g	Kostfibre g	Fedt g
Bønner, brune, tørrede	314	19	63	18	2
Bønner, grønne	26	2	6	3	0,2
Bønner, grønne, dybfrost	33	2	7	3	0,3
Bønner, hvide, tørrede	324	21	62	18	2,7
Bønnespirer uspecificerede	30	3	5	1	0,3
Kikærter	370	20	61	12	7
Linser	350	26	60	9	3
Linsespirer	125	9	22	3	0,5
Lucernespirer	35	4	4	2	0,7
Miso, sojapasta	167	11	24	5	4,6
Mungbønner, spirede	35	3	6	1	0,2
Mungbønner, tørrede	332	24	62	15	1,3
Sojabønner, tørrede	411	36	34	17	18,4
Sojabønnespirer	57	6	5	1	1,4
Tofu	77	8	2	1	4,2
Voksbønner, tørrede	37	2	7	1	0,2
Ærter, grønne	70	6	13	6	0,7
Ærter, gule, flækærter	352	22	64	7	2