

Sprouted French Green Lentils 有机胚芽法国绿扁豆

营养成分表

营养成分	单位	含量/100g
水分	%	10.5
热量	千卡	356
蛋白质	克	23.9
碳水化合物	克	61.9
糖	克	1.5
葡萄糖	克	<0.1
果糖	克	<0.1
蔗糖	克	
麦芽糖	克	1.2
乳糖	克	<0.1
脂肪	克	1.4
热量	千卡	13
饱和脂肪酸	克	0.2
单不饱和脂肪酸	克	0.5
多不饱和脂肪酸	克	0.6
反式脂肪酸	克	<0.1
omega-3 不饱和脂肪酸	克	<0.1
omega-6 不饱和脂肪酸	克	0.6
胆固醇	克	<1.0
膳食纤维	克	23.6
可溶性	克	
不溶性	克	
灰分	克	2.3
钾	毫克	707
钙	毫克	132
镁	毫克	75
锰	毫克	1.32
磷	毫克	388
铁	毫克	6.6
钠	毫克	36
锌	毫克	3.1
维生素 A	微克	25
维生素 C	毫克	24.9
维生素 D	IU	<10
维生素 K	微克	
β-胡萝卜素	微克	250
维生素 B1	毫克	0.2
维生素 B2	毫克	0.3
维生素 B3	毫克	2.39
维生素 B5	毫克	0.5
维生素 B6	毫克	0.55
叶酸	毫克	182
维生素 E	毫克	
胆碱	毫克	
生物素(维生素 H)	微克	<25
木质素	毫克	