

## LES LÉGUMINEUSES

Pour 100g	Fèves	Flageolets	Haricots blancs	Haricots Lima	Haricots mungo	Haricots rouges	Lentilles vertes	Lentilles corails	Lentilles blondes	Lupins	Petits cassés	Petits pois	Pois Chiches
Protéines (g)	6	7	6,7	2	7,6	9,6	10	10,6	9,7	10	8,5	5,8	8,3
Lipides (g)	0,45	1,1	1,1	0,2	0,55	0,6	0,58	0,5	0,7	2,7	1,5	0,8	3
Glucides (g)	10,4	10,3	10,3	4,3	11,9	12,1	15,2	15	16,3	6,1	16,3	4,7	17,7
Fibres (g)	4,5	13,8	13,8	1,4	6,4	11,6	8,45	8,2	6	5,4	7,9	5,8	8,2
Calcium (mg)	27	120	120	9,7	53	55	39,5	21	32	50	24,7	32,7	72
Cuivre (mg)	0,16	0,19	0,19	X	0,14	0,27	0,25	0,29	0,3	0,29	0,19	0,14	0,24
Fer (mg)	1,5	1,7	1,7	0,9	1,76	2,3	2,45	2,2	2,5	1,24	2,09	1,7	1,3
Magnésium (mg)	37	33	33	16	63	39	34	25	31	56,5	20,9	31,9	44
Manganèse (mg)	0,34	0,8	0,8	0,34	0,41	0,44	0,44	0,39	0,46	0,7	0,28	0,32	0,86
Phosphore (mg)	99	97	110	39	156	150	160	110	120	125	134	96	140
Potassium (mg)	231	360	260	134	231	300	215	190	230	288	327	135	170
Sélénium (µg)	X	<50	<20	X	2,5	<20	<20	<20	<20	X	<2,2	<10	<20
Zinc (mg)	0,74	0,6	0,67	0,2	0,83	0,94	1,25	1,3	1,1	1,3	0,65	0,8	1,1
Vit B1 (mg)	0,11	0,03	0,03	0,06	0,15	0,12	0,09	0,12	0,08	0,2	0,15	0,13	0,06
Vit B2 (mg)	0,09	0,01	0,01	0,02	0,06	0,02	0,02	X	X	X	0,06	0,06	0,02
Vit B3 (mg)	0,96	0,32	0,32	0,42	1,5	0,25	0,52	0,47	0,57	0,6	0,71	0,4	0,21
Vit B5 (mg)	0,11	0,06	0,06	0,07	0,43	0,08	0,24	0,24	0,35	0,2	0,44	X	0,14
Vit B6 (mg)	0,05	0,03	0,04	0,05	0,11	0,06	0,11	0,08	0,13	0,1	<0,05	X	0,09
Vit B9 (µg)	81	31	31	9,7	100	78,3	50,5	23	43,1	101	119	65	84,4