

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalorien	BE
Adzukobohnen	60 g	170 kcal	2,5 BE
Bohnen, grün	200 g	65 kcal	0 BE
Bohnen, weiß	60 g	155 kcal	1,5 BE
Erbsen, grün	200 g	140 kcal	2 BE
Erbsen, gelb	60 g	210 kcal	3 BE
Kichererbsen	60 g	165 kcal	2 BE
Kidneybohnen	60 g	185 kcal	2,5 BE
Linsen, trocken	60 g	190 kcal	2,5 BE
Linsensprossen	50 g	15 kcal	0 BE
Mais	200 g	175 kcal	3 BE
Sojabohnen, trocken	60 g	195 kcal	0 BE
Sojakeime	100 g	50 kcal	0 BE
Wachtelbohnen	60 g	200 kcal	3 BE