

næringsindhold g pr 100 g	Brudager	Maries hø	Holgers hø	gennemsnit	Errindlev	Brun ært f	Lollandsk
fedt	2,2	2,69	2,41	2,43	1,41	1,47	1,7
protein	22,3	22,1	21	21,80	19,9	22	21
kulhydrat	38,2	36,6	39,1	37,97	43,4	43,2	45,7
sukkerarter heraf	5,35	4,56	4,76	4,89	2,56	2,25	2,05
kostfibre	25,3	26,8	26,1	26,07	21,6	20,7	19,1
vand	8,7	8	8	8,23	10,5	9,6	9,4
aske	3,33	3,76	3,31	3,47	3,23	2,96	3,19
Aminosyrer							
g pr 100 g							
serin	1,09	1,07	1,01	1,06	0,921	1	0,98
glutaminsyre	3,54	3,35	3,22	3,37	3,11	3,56	3,35
prolin	0,898	0,88	0,827	0,87	0,733	0,843	0,832
isoleucin	0,909	0,907	0,864	0,89	0,762	0,835	0,825
leucin	1,63	1,59	1,51	1,58	1,37	1,49	1,45
valin	1,11	1,07	1,02	1,07	0,897	0,989	0,97
glycin	1,04	0,995	0,985	1,01	0,849	0,913	0,91
alanin	1,05	1,03	1,01	1,03	0,815	0,873	0,873
tyrosin	0,768	0,729	0,722	0,74	0,633	0,67	0,686
methionin	0,254	0,239	0,227	0,24	0,183	0,192	0,194
cystein + cystine	0,316	0,312	0,315	0,31	0,302	0,311	0,328
tryptophan	0,218	0,195	0,185	0,20	0,168	0,197	0,186
phenylalanin	1,07	1,07	1,01	1,05	0,91	0,98	0,976
ornitin	<0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05
threonin	0,929	0,914	0,895	0,91	0,73	0,79	0,791
argenin	1,68	1,55	1,43	1,55	1,64	1,86	1,65
lysin	1,78	1,73	1,7	1,74	1,44	1,55	1,53
hydroxyprolin	0,05	<0,05	<0,05	0,05	<0,05	<0,05	<0,05
histidin	0,543	0,537	0,512	0,53	0,461	0,518	0,49
asparaginsyre	2,64	2,53	2,39	2,52	2,28	2,43	2,44
Mineraler							
mg pr 100 g							
selen	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
calcium	94	100	95	96,33	110	52	78
phosphor	500	500	450	483,33	400	450	450
magnesium	130	140	130	133,33	120	120	130
kalium	1300	1300	1400	1333,33	920	1100	1200
jern	5,6	5,8	5,6	5,67	4,9	6	6,6
mangan	1,2	1,1	1,1	1,13	1,2	1,3	1,3
zink	4,5	5,6	5,5	5,20	4,5	4,7	6
kobber	0,63	0,86	0,8	0,76	0,54	0,62	0,72
Tungmetaller							
mg pr kg							
bly	<0,05	<0,05	<0,05		<0,05	<0,05	<0,05
cadmium	0,016	<0,01	<0,01		0,022	<0,01	0,035

gennemsn	gule ærter	kikærter	linser uspe.	Kjems tørr	Kjems She	Prinsesse	gennemsn
1,53	2,10	6,90	2,50	1,47	1,34	1,88	1,56
20,97	22,00	20,40	26,20	21,6	21,7	23,2	22,17
44,10	56,50	49,40	50,60	44,7	46,3	40,6	43,87
2,29	2,37	9,50	2,40	4,19	3,07	2,5	3,25
20,47	7,40	12,20	8,70	19,7	18,8	21,7	20,07
9,83	9,50	8,40	9,70	8,1	8,1	8,4	8,20
3,13	2,60	2,60	2,40	4,46	3,72	4,17	4,12
0,97	1,10	1,00	1,40	1,31	1,33	1,43	1,36
3,34	3,30	3,20	4,40	3,4	3,22	3,61	3,41
0,80	0,88	0,85	1,10	0,784	0,802	0,82	0,80
0,81	0,92	0,91	1,10	0,952	0,973	1,03	0,99
1,44	1,40	1,53	2,00	1,72	1,77	1,87	1,79
0,95	1,20	0,91	1,30	1,12	1,16	1,21	1,16
0,89	0,85	0,82	1,10	0,847	0,857	0,921	0,88
0,85	0,92	0,88	1,10	0,896	0,897	0,96	0,92
0,66	0,53	0,59	0,84	0,688	0,676	0,765	0,71
0,19	0,17	0,26	0,21	0,233	0,224	0,232	0,23
0,31	0,15	0,29	0,25	0,269	0,2	0,233	0,23
0,18	0,18	0,16	0,25	0,218	0,229	0,261	0,24
0,96	0,92	1,18	1,40	1,24	1,27	1,38	1,30
<0,05				<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
0,77	0,74	0,78	1,00	0,912	0,916	1,02	0,95
1,72	2,00	1,93	2,30	1,35	1,29	1,35	1,33
1,51	1,50	1,40	1,90	1,52	1,46	1,64	1,54
<0,05				<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
0,49	0,49	0,56	0,71	0,635	0,63	0,664	0,64
2,38	2,50	2,38	3,00	2,64	2,5	2,89	2,68
<0,05			0,012	<0,05	0,006	<0,005	<0,005
80,00	37,80	124,00	55,70	61	50	87	66,00
433,33	407,00	300,00	371,00	530	550	500	526,67
123,33	82,00	160,00	77,00	160	170	130	153,33
1073,33	1115,00	800,00	670,00	1600	1600	1500	1566,67
5,83	5,50	6,40	6,50	6,5	4,6	5,2	5,43
1,27	1,20			1,1	0,97	1,1	1,06
5,07	3,80	1,00	3,06	3,3	2,6	2,5	2,80
0,63	0,69	0,76	0,67	0,67	0,82	0,78	0,76
			0,00952	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
			0,00879	<0,01	0,03	<0,01	<0,01

næringsindhold g pr 100 g

	brune bønne	Hvide bønner standard
fedt	2	2,7
protein	18,9	21,3
kulhydrat	45,6	43,9
sukkerarter heraf	3,2	3,6
kostfibre	17,8	18,4
vand	12,3	9,8
aske	3,4	3,9

Aminosyrer**g pr 100 g**

serin	1,2	1,2
glutaminsyre	2,5	3,2
prolin	0,7	0,89
isoleucin	0,88	0,95
leucin	1,3	1,7
valin	1,9	1,1
glycin	0,7	0,82
alanin	0,73	0,89
tyrosin	0,42	0,61
methionin	0,17	0,32
cystein + cystine	0,12	0,23
tryptophan	0,24	0,25
phenylalanin	0,94	1,2
ornitin		
threonin	0,79	0,89
argenin	0,91	1,3
lysin	1,4	1,5
hydroxyprolin		
histidin	0,48	0,58
asparaginsyre	0,23	2,6

Mineraler**mg pr 100 g**

selen	0,0088	0,0088
calcium	77,3	126
phosphor	477	425
magnesium	131	184
kalium	1327	1530
jern	5	5,5
mangan	2	2
zink	2	2,78
kobber	0,5	0,47

Tungmetaller mg pr kg

bly
cadmium