

Tabel 1 Voedingswaarde van peulvruchten en vlees

Vergelijk altijd de voedingswaarde van de gebruikelijke vorm waarin we een voedingsmiddel gebruiken. We eten geen gedroogde peulvruchten, maar gekookte.

Per 100 g	Eiwit (g)	Vezels (g)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Ijzer (mg)
Verse peulvruchten, gekookt					
Sperziebonen *	1,8	2,9	0,4	0,1	0,8
Snijboon, diepvries	1,2	2,8	0	0	0,8
Snijboon in blik	1,2	1,6	0,2	0	1
Boterboon in blik	1,4	1,8	0,3	0,1	1,1
Doperwt in blik/glas	4	6	0,7	0,1	1,6
Eiwitrijke peulvruchten, gekookt					
Peulvruchten, gemiddeld	8,7	9,4	0,9	0,14	2,3
Linzen, blond	9,4	6	0,7	0,18	2,5
Kikkererwt, bio	7,7	16	3	0,42	1,2
Splitterwt, groen, bio	7,6	11,7	0,9	0,18	2,2
Witte boon in blik/glas	6,6	7,1	0,7	0,1	1,3
Rode boon in bokaal	7,1	6,7	0,5	0,1	2
Vlees					
Vlees, halfvet	20,2	0	9,9	3,77	1,2
Vlees, vet	18,6	0	21,2	8,49	1,1
Vlees, mager	20,8	0	2	0,74	1,7

Bron: Belgische voedingsmiddelentabel (1); * Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO) (5)