

巴西传统黑芸豆（又称菜豆）批次检测报告

营养成分

黑芸豆

每 100 克含量

- 卡路里 339
- 脂肪总量 0.9 克
- 饱和脂肪 0.2 克
- 多不饱和脂肪 0.4 克
- 单一不饱和脂肪 0.1 克
- 胆固醇 0 毫克
- 钠 9 毫克
- 钾 1,500 毫克
- 碳水化合物 63 克
- 纤维素 16 克
- 糖份 2.1 克
- 蛋白质 21 克
- 维生素 A 17 国际单位
- 钙 160 毫克
- 维生素 D 0 国际单位
- 维生素 B12 0 微克
- 维生素 C 0 毫克
- 铁 8.7 毫克
- 维生素 B6 0.3 毫克
- 镁 160 毫克