

Название	Калорийность, ккал	Белки, г в 100 г	Жиры, г в 100 г	Углеводы, г в 100 г
Боб садовый (конский) незрелый	72	5,6	0,6	7,5
Боб садовый (конский) незрелый, вареный, без соли	62	4,8	0,5	6,5
Боб садовый (конский) незрелый, вареный, с солью	62	4,8	0,5	10,1
Бобы мунг (маш, фасоль золотистая), зрелые семена, вареные, без соли	105	7,02	0,38	11,55
Голубиный горох, зрелый	343	21,7	1,49	47,78
Голубиный горох, зрелый, вареный, без соли	121	6,76	0,38	16,55
Голубиный горох, зрелый, вареный, с солью	121	6,76	0,38	16,55
Голубиный горох, неспелый	136	7,2	1,64	18,78
Голубиный горох, неспелый, вареный, без соли	111	5,96	1,36	15,29
Голубиный горох, неспелый, вареный, с солью	111	5,96	1,36	15,29
Горох колотый	364	23,12	3,89	39,43
Горох колотый, вареный, без соли	118	8,34	0,39	12,8
Горох колотый, вареный, с солью	116	8,34	0,39	12,21
Горох лущеный, крупа	299	23	1,6	48,1
Горох стручковый, вареный, без соли	42	3,27	0,23	4,25
Горох стручковый, вареный, с солью	40	3,27	0,23	3,66
Горох стручковый, замороженный, вареный, без соли	52	3,5	0,38	5,92
Горох стручковый, замороженный, вареный, с солью	50	3,5	0,38	5,33
Горох стручковый, замороженный, неприготовленный	42	2,8	0,3	4,1
Горох стручковый, свежий	42	2,8	0,2	4,95
Горох, зерно цельное	298	20,5	2	49,5
Горох, проросшие семена	124	8,8	0,68	27,11
Горох, проросшие семена, вареный, без соли	98	7,05	0,51	17,08
Горох, проросшие семена, вареный, с солью	98	7,05	0,51	17,08
Горошек зелёный	81	5,42	0,4	8,75
Горошек зелёный с морковью, консервы	38	2,17	0,27	6,48
Горошек зеленый свежий	73	5	0,2	12,8
Горошек зеленый сушеный	305	35	0,4	40,5
Горошек зелёный, вареный, без соли	84	5,36	0,22	10,13
Горошек зелёный, вареный, с солью	84	5,36	0,22	10,13

Горошек зелёный, замороженный	77	5,22	0,4	9,12
Горошек зелёный, замороженный, вареный, без соли	78	5,15	0,27	9,76
Горошек зелёный, замороженный, вареный, с солью	78	5,15	0,27	9,76
Горошек зелёный, консервированный	58	3,01	0,48	7,3
Горошек зелёный, консервированный, без соли	53	3,19	0,3	6,45
Горошек зелёный, консервированный, без соли, содержимое без жидкости	69	4,42	0,35	8,48
Горошек зелёный, консервированный, со специями	50	3,09	0,27	7,25
Горошек зелёный, консервированный, содержимое без жидкости	68	4,47	0,8	6,46
Горошек зелёный, консервированный, содержимое без жидкости, промытый водой	71	4,33	0,95	11,82
Ёкан, желе из бобов адзуки (японский десерт)	260	3,29	0,12	60,72
Коровий горох	343	23,85	2,07	48,94
Коровий горох, зрелый, вареный, без соли	117	8,13	0,71	16,72
Коровий горох, зрелый, вареный, с солью	117	8,13	0,71	16,72
Коровий горох, листья	29	4,1	0,25	4,82
Коровий горох, листья, вареные, без соли	22	4,67	0,1	2,8
Коровий горох, листья, вареные, с солью	22	4,67	0,1	2,8
Коровий горох, молодые стручки с семенами, вареные, без соли	34	2,6	0,3	7
Коровий горох, молодые стручки с семенами, вареные, с солью	34	2,6	0,3	7
Коровий горох, молодые стручки с семенами, сырые	44	3,3	0,3	6,2
Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), зрелые	409	29,65	16,32	15,81
Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), зрелые, вареные, вареная, без соли	147	10,62	5,84	14,94
Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), зрелые, вареные, с солью	147	10,62	5,84	14,94
Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), клубни, сырые	148	11,6	0,9	28,1
Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), листья, сырые	74	5,85	1,1	14,1

Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), незрелые	49	6,95	0,87	4,31
Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), незрелые, вареные, без соли	38	5,31	0,66	3,21
Крылатые бобы (спаржевый горох, квадратный горох), незрелые, вареные, с солью	37	5,31	0,66	3,21
Кукуруза желтая, консервированная, промытая водой	64	2,18	1,43	11,32
Лимская фасоль Фордхук, незрелая, замороженная	106	6,4	0,35	14,33
Лимская фасоль Фордхук, незрелая, замороженная, вареная без соли	103	6,07	0,34	14,02
Лимская фасоль Фордхук, незрелая, замороженная, вареная с солью	103	6,07	0,34	14,02
Лимская фасоль, крупная, зрелая	338	21,46	0,69	44,38
Лимская фасоль, крупная, зрелая, вареная, без соли	115	7,8	0,38	13,88
Лимская фасоль, крупная, зрелая, вареная, с солью	115	7,8	0,38	13,88
Лимская фасоль, крупная, зрелая, консервированная	79	4,93	0,17	10,11
Лимская фасоль, мелкая, зрелая	335	20,62	0,93	42,23
Лимская фасоль, мелкая, зрелая, вареная, без соли	126	8,04	0,38	15,61
Лимская фасоль, мелкая, зрелая, вареная, с солью	126	8,04	0,38	15,61
Лимская фасоль, мелкая, незрелая, замороженная	132	7,59	0,44	19,14
Лимская фасоль, мелкая, незрелая, замороженная, вареная, без соли	105	6,65	0,3	14,65
Лимская фасоль, мелкая, незрелая, замороженная, вареная, с солью	105	6,65	0,3	14,65
Лимская фасоль, незрелая	113	6,84	0,86	15,27
Лимская фасоль, незрелая, вареная, без соли	123	6,81	0,32	18,24
Лимская фасоль, незрелая, вареная, с солью	123	6,81	0,32	18,34
Лимская фасоль, незрелая, консервированная	71	4,07	0,29	9,73
Лимская фасоль, незрелая, консервированная, без соли	71	4,07	0,29	9,73
Лобия (гиацинтовые бобы, египетские бобы) зрелые	344	23,9	1,69	35,14
Лобия (гиацинтовые бобы, египетские бобы) зрелые вареные, без соли	117	8,14	0,58	20,69

Лобия (гиацинтовые бобы, египетские бобы) зрелые вареные, с солью	117	8,14	0,58	20,7
Лобия (гиацинтовые бобы, египетские бобы) незрелые	46	2,1	0,2	5,89
Лобия (гиацинтовые бобы, египетские бобы) незрелые, вареные, без соли	50	2,95	0,27	9,2
Лобия (гиацинтовые бобы, египетские бобы) незрелые, вареные, с солью	50	2,95	0,27	9,2
Люпин (волчий боб), зрелые семена	371	36,17	9,74	21,47
Люпин (волчий боб), зрелые семена, вареные, без соли	119	15,57	2,92	7,08
Люпин (волчий боб), зрелые семена, вареные, с солью	116	15,57	2,92	6,49
Маш (бобы Мунг)	300	23,5	2	46
Маш (бобы Мунг)	347	23,86	1,15	46,32
Маш (бобы Мунг) проросшие семена, вареные, с солью	19	2,03	0,09	2,8
Маш (бобы Мунг) проросшие семена, консервированные, сухой продукт без маринада	12	1,4	0,06	1,34
Маш (бобы Мунг), вареные, с доб. соли	105	7,02	0,38	11,55
Маш (бобы Мунг), проросшие, вареные, без соли	21	2,03	0,09	3,39
Маш (бобы Мунг), проросшие, жареные	50	4,3	0,21	8,69
Маш (бобы Мунг), проросшие, сырые	30	3,04	0,18	4,14
Маш красный (фасоль Адзуки), зрелые семена	329	19,87	0,53	50,2
Маш красный (фасоль Адзуки), зрелые семена, вареный, без соли	128	7,52	0,1	17,47
Маш красный (фасоль Адзуки), зрелые семена, вареный, с солью	128	7,52	0,1	17,47
Маш красный (фасоль Адзуки), зрелые семена, консервированный, подслащенный	237	3,8	0,03	55,01
Маш чёрный (урд, или маи)	341	25,21	1,64	40,69
Маш чёрный (урд, или маи), вареный, без соли	105	7,54	0,55	11,94
Мисо	198	12,79	6,01	19,97
Натто (сброженные соевые бобы)	211	19,4	11	7,28
Нут (турецкий горох)	378	20,47	6,04	50,75
Нут (турецкий горох)	309	20,1	4,32	46,16
Нут (турецкий горох), вареный, без соли	164	8,86	2,59	19,82
Нут (турецкий горох), вареный, с солью	164	8,86	2,59	19,82

Нут (турецкий горох), консервированный	88	4,92	1,95	9,09
Нут (турецкий горох), консервированный, промытый водой	138	7,04	2,47	16,57
Нут (турецкий горох), консервированный, с пониженным содержанием натрия	88	4,92	1,95	9,09
Нут (турецкий горох), консервированный, содержимое без жидкости	139	7,05	2,77	16,13
Нутовая мука	387	22,39	6,69	47,02
Смесь бобовых (кукуруза, лимская фасоль, горох, зеленые бобы, морковь), консервированная, без добавления соли	37	1,4	0,2	4,21
Соевая вермишель	331	0,1	0,1	78,42
Соевая мука необезжиренная	385	36,5	18,6	17,9
Соевая мука обезжиренная	291	48,9	1	21,7
Соевая мука, необезжиренная, поджаренная	439	38,09	21,86	20,68
Соевая мука, необезжиренная, сырая	434	37,81	20,65	22,32
Соевая мука, низкожирная	372	49,81	8,9	14,63
Соевая мука, обезжиренная	327	51,46	1,22	16,42
Соевая мука, полуобезжиренная	334	43	9,5	19,1
Соевое молоко, маложирное, с кальцием, витамином А и D	43	1,65	0,62	6,4
Соевое молоко, натуральное и ванильное, легкое, неподслащенное, с кальцием, витамином А и D	34	2,62	0,85	3,25
Соевое молоко, натуральное и ванильное, легкое, с кальцием, витамином А и D	30	2,38	0,77	3,21
Соевое молоко, натуральное и ванильное, необогащенное	54	3,27	1,75	5,68
Соевое молоко, натуральное и ванильное, с кальцием, витамином А и D	43	2,6	1,47	4,72
Соевое молоко, неподслащенное, с кальцием, витамином А и D	33	2,86	1,61	1,24
Соевое молоко, обезжиренное, с кальцием, витамином А и D	28	2,47	0,04	3,94
Соевое молоко, обогащенное (витаминами А, С, Е, D, В1, В6, РР, калием, кальцием)	45	2,94	1,99	3,05
Соевое молоко, шоколадное и другие вкусы, легкое, с кальцием, витамином А и D	47	2,1	0,64	7,54
Соевое молоко, шоколадное,	63	2,26	1,53	9,55

необогатненное

Соевое молоко, шоколадное, обезжиренное, с кальцием, витамином А и D	44	2,47	0,04	8,31
Соевое молоко, шоколадное, с кальцием, витамином А и D	63	2,26	1,53	9,55
Соевые бобы, зеленые	147	12,95	6,8	6,85
Соевые бобы, зеленые, вареные, без соли	141	12,35	6,4	6,85
Соевые бобы, зеленые, вареные, с солью	141	12,35	6,4	6,85
Соевые бобы, зрелые	446	36,49	19,94	20,86
Соевые бобы, зрелые, вареные, без доб. соли	172	18,21	8,97	2,36
Соевые бобы, зрелые, вареные, с солью	172	18,21	8,97	2,36
Соевые бобы, зрелые, поджаренные без масла	449	43,32	21,62	20,88
Соевые бобы, зрелые, поджаренные, без соли	469	38,55	25,4	12,52
Соевые бобы, зрелые, поджаренные, с солью	469	38,55	25,4	12,52
Соевые бобы, спелые проросшие семена, жаренные	125	13,1	7,1	8,6
Соевые бобы, спелые проросшие семена, жаренные, с солью	125	13,1	7,1	8,6
Соевые бобы, спелые проросшие семена, приготовленные на пару	81	8,47	4,45	5,73
Соевые бобы, спелые проросшие семена, приготовленные на пару, с солью	81	8,47	4,45	5,73
Соевые бобы, спелые проросшие семена, сырые	122	13,09	6,7	8,47
Соевый жмых, обезжиренный	337	49,2	2,39	35,89
Соевый протеиновый изолят	335	88,32	3,39	0
Соевый протеиновый концентрат, технология спиртовой экстракции	328	63,63	0,46	19,91
Соевый творог	151	12,5	8,1	6,9
Соя, зерно	364	36,7	17,8	17,3
Спаржевая фасоль вигна	47	2,8	0,4	8,35
Спаржевая фасоль вигна, вареная, без соли	47	2,53	0,1	9,18
Спаржевая фасоль вигна, вареная, с солью	47	2,53	0,1	9,17
Спаржевая фасоль вигна, зрелые семена	347	24,33	1,31	50,91
Спаржевая фасоль вигна, зрелые	118	8,29	0,45	17,29

семена, вареная с солью				
Спаржевая фасоль вигна, зрелые семена, вареная, без соли	118	8,29	0,45	17,29
Спред для сэндвичей, из заменителя мяса	149	8	9	5,7
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), вареная, без соли	115	5,07	0,8	19,88
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), вареная, с солью	111	5,07	0,8	24,37
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), замороженная	93	4,31	0,89	15,94
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), замороженная, вареная, без соли	93	4,31	0,89	15,85
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), замороженная, вареная, с солью	93	4,31	0,89	15,85
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), с раздавленными зарнами кукурузы, консервированная	77	2,64	0,54	14,61
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), с цельными зарнами кукурузы, консервированная	63	2,6	0,49	11,38
Суккоташ (смесь кукурузы и лимской фасоли), сырая	99	5,03	1,02	15,79
Темпе	192	20,29	10,8	7,64
Темпе, приготовленный	195	19,91	11,38	7,62
Фалафель домашнего приготовления	333	13,31	17,8	31,84
Фасолевый отвар из-под тушеной фасоли кидни	47	1,8	3,2	2,7
Фасоль белая (великие северные бобы), зрелая	339	21,86	1,14	42,17
Фасоль белая (великие северные бобы), зрелая, вареная, без соли	118	8,33	0,45	14,09
Фасоль белая (великие северные бобы), зрелая, вареная, с солью	118	8,33	0,45	14,09
Фасоль белая (великие северные бобы), зрелая, консервированная	114	7,37	0,39	16,12
Фасоль белая (великие северные бобы), зрелая, консервированная, с пониженным содержанием натрия	114	7,37	0,39	16,12
Фасоль белая Нэви, зрелые семена	337	22,33	1,5	45,45
Фасоль белая Нэви, зрелые семена, вареная, без доб. соли	140	8,23	0,62	15,55
Фасоль белая Нэви, зрелые семена, вареная, с доб. соли	140	8,23	0,62	15,55
Фасоль белая Нэви, зрелые семена,	113	7,53	0,43	15,35

консервированная				
Фасоль белая Нэви, проросшая	67	6,15	0,7	13,05
Фасоль белая Нэви, проросшая, вареная без соли	78	7,07	0,81	15,01
Фасоль белая Нэви, проросшая, вареная с солью	78	7,07	0,81	15,01
Фасоль белая, зрелые семена	333	23,36	0,85	45,07
Фасоль белая, зрелые семена, вареная, без соли	139	9,73	0,35	18,79
Фасоль белая, зрелые семена, вареная, с солью	139	9,73	0,35	18,79
Фасоль белая, зрелые семена, консервированная	114	7,26	0,29	16,4
Фасоль белая, мелкая, зрелые семена	336	21,11	1,18	37,35
Фасоль белая, мелкая, зрелые семена, вареная, без соли	142	8,97	0,64	15,41
Фасоль белая, мелкая, зрелые семена, вареная, с солью	142	8,97	0,64	15,41
Фасоль желтая, зрелые семена	345	22	2,6	35,6
Фасоль желтая, зрелые семена, вареная, без соли	144	9,16	1,08	14,88
Фасоль желтая, зрелые семена, вареная, с солью	144	9,16	1,08	14,88
Фасоль кидни красная, зрелая	337	22,53	1,06	46,09
Фасоль кидни красная, зрелая, вареная без соли	127	8,67	0,5	15,4
Фасоль кидни красная, зрелая, вареная с солью	127	8,67	0,5	15,4
Фасоль кидни красная, зрелая, консервированная	81	5,22	0,36	10,53
Фасоль кидни красная, зрелая, консервированная, с пониженным содержанием натрия	81	5,22	0,36	9,53
Фасоль кидни красная, зрелая, консервированная, содержимое без жидкости	124	7,98	1,05	15,99
Фасоль кидни красная, зрелая, консервированная, содержимое без жидкости, промытая водой	121	8,12	0,93	14,8
Фасоль кидни красная, калифорнийская, зрелая, вареная, без доб. соли	124	9,13	0,09	13,11
Фасоль кидни красная, калифорнийская, зрелая, вареная, с доб. соли	124	9,13	0,09	13,11
Фасоль кидни красная, калифорнийская, зрелая, сырая	330	24,37	0,25	34,9

Фасоль кидни красная, королевская, зрелая	329	25,33	0,45	33,43
Фасоль кидни красная, королевская, зрелая, вареная, без доб. соли	123	9,49	0,17	12,55
Фасоль кидни красная, королевская, зрелая, вареная, с доб. соли	123	9,49	0,17	12,55
Фасоль кидни, все виды, зрелая	333	23,58	0,83	35,11
Фасоль кидни, все виды, зрелая, вареная, без соли	127	8,67	0,5	16,4
Фасоль кидни, все виды, зрелая, вареная, с солью	127	8,67	0,5	16,4
Фасоль кидни, все виды, зрелая, консервированная	84	5,22	0,6	10,2
Фасоль кидни, проросшая	29	4,2	0,5	4,1
Фасоль кидни, проросшая, вареная без соли	33	4,83	0,58	4,72
Фасоль кидни, проросшая, вареная с солью	33	4,83	0,58	4,72
Фасоль кранберри (римская фасоль, борлотти), зрелые семена	335	23,03	1,23	35,35
Фасоль кранберри (римская фасоль, борлотти), зрелые семена, вареная, без соли	136	9,34	0,46	15,86
Фасоль кранберри (римская фасоль, борлотти), зрелые семена, вареная, с солью	136	9,34	0,46	15,86
Фасоль кранберри (римская фасоль, борлотти), зрелые семена, консервированная	83	5,54	0,28	8,82
Фасоль мотыльковая (mothbeans)	343	22,94	1,61	61,52
Фасоль мотыльковая (mothbeans), вареная, без соли	117	7,81	0,55	20,96
Фасоль мотыльковая (mothbeans), вареная, с солью	117	7,81	0,55	20,96
Фасоль пинто (пёстрая), зрелая	347	21,42	1,23	47,05
Фасоль пинто (пёстрая), зрелая, вареная, без соли	143	9,01	0,65	17,22
Фасоль пинто (пёстрая), зрелая, вареная, с солью	143	9,01	0,65	17,22
Фасоль пинто (пёстрая), зрелая, консервированная	82	4,6	0,56	10,58
Фасоль пинто (пёстрая), зрелая, консервированная, с пониженным содержанием соли	82	4,6	0,56	10,58
Фасоль пинто (пёстрая), зрелая, консервированная, содержимое без жидкости, промытая водой	117	7,04	0,97	20,77

Фасоль пинто (пёстрая), зрелые проросшие семена	62	5,25	0,9	11,6
Фасоль пинто (пёстрая), зрелые проросшие семена, вареные, без соли	22	1,86	0,32	4,1
Фасоль пинто (пёстрая), зрелые проросшие семена, вареные, с солью	20	1,86	0,32	3,5
Фасоль пинто (пёстрая), консервированная, содержимое без жидкости	114	6,99	0,9	14,72
Фасоль пинто (пёстрая), незрелые семена, замороженная	170	9,8	0,5	26,8
Фасоль пинто (пёстрая), незрелые семена, замороженная, вареная, без соли	162	9,31	0,48	25,47
Фасоль пинто (пёстрая), незрелые семена, замороженные, вареные, с солью	162	9,31	0,48	25,47
Фасоль розовая, зрелые семена	343	20,96	1,13	51,49
Фасоль розовая, зрелые семена, вареная, без соли	149	9,06	0,49	22,61
Фасоль розовая, зрелые семена, вареная, с солью	149	9,06	0,49	22,61
Фасоль стручковая	23	2,5	0,3	3
Фасоль стручковая шелли, консервированная	30	1,76	0,19	2,79
Фасоль стручковая, желтая	31	1,82	0,12	3,73
Фасоль стручковая, желтая, вареная, без соли	35	1,89	0,28	4,58
Фасоль стручковая, желтая, вареная, с солью	35	1,89	0,28	4,58
Фасоль стручковая, желтая, замороженная	33	1,8	0,21	4,78
Фасоль стручковая, желтая, замороженная, вареная, без соли	28	1,49	0,17	3,45
Фасоль стручковая, желтая, замороженная, вареная, с солью	28	1,49	0,17	3,45
Фасоль стручковая, желтая, консервированная	15	0,8	0,1	2
Фасоль стручковая, желтая, консервированная, без соли	15	0,8	0,1	2
Фасоль стручковая, зеленая	31	1,83	0,22	4,27
Фасоль стручковая, зеленая, вареная, без соли	35	1,89	0,28	4,68
Фасоль стручковая, зеленая, вареная, замороженная, без соли	28	1,49	0,17	3,45
Фасоль стручковая, зеленая, вареная, с солью	35	1,89	0,28	4,68

Фасоль стручковая, зеленая, замороженная	33	1,79	0,21	4,94
Фасоль стручковая, зеленая, замороженная, вареная, с солью	28	1,49	0,17	3,45
Фасоль стручковая, зеленая, замороженная, приготовленная в микроволновке	33	1,98	0,41	3,58
Фасоль стручковая, зеленая, консервированная	15	0,72	0,17	1,77
Фасоль стручковая, зеленая, консервированная, без соли	15	0,8	0,1	2
Фасоль стручковая, зеленая, консервированная, без соли, содержимое без жидкости	22	1,12	0,46	2,42
Фасоль стручковая, зеленая, консервированная, содержимое без жидкости	21	1,05	0,41	2,29
Фасоль стручковая, зеленая, приготовленная в микроволновке	33	2,31	0,5	3,01
Фасоль стручковая, консервированная, без соли, содержимое без жидкости	20	1,15	0,1	3,2
Фасоль стручковая, консервированная, со специями	16	0,83	0,2	1,99
Фасоль стручковая, консервированная, содержимое без жидкости	20	1,15	0,1	3,2
Фасоль стручковая. Консервы	16	1,2	0,1	2,4
Фасоль фава	341	26,12	1,53	33,29
Фасоль фава, вареные, без соли	110	7,6	0,4	14,25
Фасоль фава, вареные, с солью	110	7,6	0,4	14,25
Фасоль фава, консервированные	71	5,47	0,22	8,71
Фасоль французская, зрелые семена, вареная, без соли	129	7,05	0,76	14,62
Фасоль французская, зрелые семена, вареная, с солью	129	7,05	0,76	14,62
Фасоль французская, зрелые семена, сырая	343	18,81	2,02	38,91
Фасоль черная черепаха, зрелые семена	339	21,25	0,9	47,75
Фасоль черная черепаха, зрелые семена, вареная без соли	130	8,18	0,35	16,05
Фасоль черная черепаха, зрелые семена, вареная с солью	130	8,18	0,35	16,05
Фасоль черная черепаха, зрелые семена, консервированная	91	6,03	0,29	9,65
Фасоль черная, зрелые семена	341	21,6	1,42	46,86
Фасоль черная, зрелые семена, вареная, без соли	132	8,86	0,54	15,01
Фасоль черная, зрелые семена, вареная,	132	8,86	0,54	15,01

с солью

Фасоль черная, зрелые семена, консервированная, со сниженным содержанием натрия	91	6,03	0,29	9,65
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), зрелая	336	23,52	1,26	49,43
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), зрелая, вареная, без соли	116	7,73	0,53	14,26
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), зрелая, вареная, с солью	116	7,73	0,53	14,26
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), зрелая, консервированная	77	4,74	0,55	10,33
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), зрелая, консервированная со свиной	83	2,74	1,6	13,23
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), незрелая, вареная	90	2,95	0,35	13,83
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), незрелая, вареная, без соли	97	3,17	0,38	15,32
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), незрелая, вареная, с солью	94	3,17	0,38	14,73
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), незрелая, замороженная	139	8,98	0,7	20,13
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), незрелая, замороженная, вареная, без соли	132	8,49	0,66	17,36
Фасоль черный глаз (коровий горох, вигна китайская), незрелая, замороженная, вареная, с солью	131	8,49	0,66	17,1
Фасоль, запеченная, домашнего приготовления	155	5,54	5,15	16,13
Фасоль, запеченная, консервированная, обычная или вегетарианская	94	4,75	0,37	17,04
Фасоль, запеченная, консервированная, с говядиной	121	6,38	3,45	16,91
Фасоль, запеченная, консервированная, с сосисками	142	6,75	6,57	8,49
Фасоль, запеченная, консервированная, со свиной	106	5,19	1,55	14,49
Фасоль, запеченная, консервированная, со свиной, с томатным соусом	94	5,15	0,93	14,69
Фасоль, запеченная, консервированная,	105	4,52	0,89	17,17

со свиной, со сладким соусом				
Фасоль, зерно	298	21	2	47
Фасоль, чили, барбекю, приготовленная, в стиле ранчо	97	5	1	12,7
Чечевица	352	24,63	1,06	52,65
Чечевица проросшая, вареная, без соли	101	8,8	0,45	21,25
Чечевица проросшая, жареная, с солью	101	8,8	0,45	21,25
Чечевица проросшая, сырая	106	8,96	0,55	22,14
Чечевица, зерно	295	24	1,5	46,3
Чечевица, зрелые семена, вареная, без соли	116	9,02	0,38	12,23
Чечевица, зрелые семена, вареная, с солью	114	9,02	0,38	11,64
Чечевица, розовая	358	23,91	2,17	52,3
Чили с бобами, консервированные	103	6,12	3,76	9,94
Чина	286	24,4	2,2	41,3
Эдамамэ, варёные соевые бобы в стручках, замороженные, неприготовленные	109	11,22	4,73	2,81
Эдамамэ, варёные соевые бобы в стручках, замороженные, приготовленные	121	11,91	5,2	3,71