

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Fava fresca cruda ^A	Fava secca cruda ^B	Fava secca sguosciata cruda ^A
Parte edibile (%)	30	100	100
Energia (kcal)	39	224	341
Proteine tot (g)	5.4	21.3	27.2
Lipidi tot (g)	0.2	3	3
Carboidrati tot (g)	4.2	29.7	55.3
Amido (g)	3.8	13.9	50.4
Fibra tot (g)	5.1	21.1	7
- Solubile (g)	0.52 ^B	1.1	-
- Insolubile (g)	4.45 ^B	20	-
Acqua (g)	80.7	10.2	13.3
SALI MINERALI			
Ferro (mg)	1.8	-	5
Calcio (mg)	23	-	90
Sodio (mg)	18	-	127
Potassio (mg)	210	-	1028
Fosforo (mg)	98	-	420
Zinco (mg)	0.90	-	4.60
VITAMINE			
Tiamina -B1- (mg)	0.20	-	0.50
Riboflavina -B2- (mg)	0.10	-	0.28
Vitamina C (mg)	24	tracce	4
Niacina -B3- (mg)	1.20	-	2.60
Vitamina B6 (mg)	0.06	-	0.37
Folati tot -B9- (µg)	145	-	145
Retinolo eq -A- (µg)	11	-	10
β-carotene (µg)	66	-	60
Vitamina E (mg)	0.46	-	0.46

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili.

(A) valori della banca dati BDA. (B) valori da INRAN.