

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Piselli freschi crudi	Piselli secchi	Piselli, in scatola, scolati	Piselli surgelati
Parte edibile (%)	31	100	100	100
Energia (kcal)	52	286	68	48
Proteine tot (g)	5.5	21.7	5.3	5.4
Lipidi tot (g)	0.6	2	0.6	0.3
Carboidrati tot (g)	6.5	48.2	11.1	6.4
Zuccheri solubili (g)	4	2.9	3.9	-
Fibra tot (g)	6.3	15.7	5.1	6.3
- Solubile (g)	0.5	-	0.5	-
- Insolubile (g)	5.8	-	4.6	-
Acqua (g)	79.4	13	67.9	80.7
SALI MINERALI				
Ferro (mg)	1.7	4.5	1.6	2
Calcio (mg)	45	48	42	20
Sodio (mg)	1	38	242	129
Potassio (mg)	193	990	130	150
Fosforo (mg)	97	320	95	90
VITAMINE				
Tiamina -B1- (mg)	0.2	0.6	0.1	0.4
Vitamina C (mg)	32	4	1	30
Niacina -B3- (mg)	2.6	2.2	1.2	2
Retinolo eq -A- (µg)	64	10	69	68

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