

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Tofu
Parte edibile (%)	100
Energia (kcal)	78
Proteine tot (g)	8.1
Lipidi tot (g)	4.8
- Saturi tot (g)	0.07
- Monoinsaturi tot (g)	1.06
- Polinsaturi tot (g)	2.70
Fibra totale (g)	1.2
Acqua (g)	84.6
SALI MINERALI	
Ferro (mg)	5.4
Calcio (mg)	105
Sodio (mg)	7
Potassio (mg)	121
Fosforo (mg)	97
VITAMINE	
Tiamina- B1- (mg)	0.08
Riboflavina -B2- (mg)	0.05
Niacina (mg)	1.20
Vitamina B6 (mg)	0.05

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento.