

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Ceci in scatola	Ceci secchi, crudi	Farina di ceci
Parte edibile (%)	100	100	100
Energia (kcal)	57	335	335
Proteine tot (g)	4.3	21.8	21.8
Lipidi tot (g)	1.4	4.9	4.9
Carboidrati tot (g)	7.2	54.3	54.3
Amido (g)	5.8	50.6	50.6
Fibra tot (g)	8.1	13.8	13.8
- Solubile (g)	0.4	1.13	-
- Insolubile (g)	5.3	12.45	-
Acqua (g)	78	13	13
SALI MINERALI			
Ferro (mg)	1.5	6.1	6.1
Calcio (mg)	41	117	117
Sodio (mg)	336	6	6
Potassio (mg)	96	800	800
Fosforo (mg)	55	299	299
Zinco (mg)	0.50	3.30	3.30
VITAMINE			
Tiamina -B1- (mg)	0.03	0.36	0.36
Riboflavina -B2- (mg)	0.02	0.14	0.14
Vitamina C (mg)	tracce	5	5
Niacina -B3- (mg)	0.10	1.70	1.70
Folati tot -B9- (µg)	7	180	180
Retinolo eq -A- (µg)	2	30	30
β-carotene (µg)	14	180	180
Vitamina E (mg)	1.05	2.61	2.61

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