

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Lenticchia secca cruda	Lenticchia in scatola scolata
Parte edibile (%)	100	100
Energia (kcal)	291	82
Proteine tot (g)	22.7	5
Lipidi tot (g)	1	0.5
Carboidrati tot (g)	51.1	15.4
Zuccheri solubili (g)	1.8	0.7
Fibra tot (g)	13.8	4.2
- Solubile (g)	0.92	0.36
- Insolubile (g)	12.91	3.79
Acqua (g)	11.2	75.1
SALI MINERALI		
Ferro (mg)	8	2.3
Calcio (mg)	57	27
Sodio (mg)	8	357
Potassio (mg)	980	161
Fosforo (mg)	376	77
VITAMINE		
Tiamina -B1- (mg)	0.47	0.11
Vitamina C (mg)	tracce	tracce
Niacina -B3- (mg)	2	0.40
Retinolo eq -A- (µg)	10	3

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