

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Tempeh
Parte edibile (%)	100
Energia (kcal)	164
Proteine tot (g)	20.7
Lipidi tot (g)	6.4
Carboidrati tot (g)	6.4
Fibra tot (g)	4.1
Acqua (g)	61
SALI MINERALI	
Ferro (mg)	3.6
Calcio (mg)	120
Sodio (mg)	6
Potassio (mg)	370
Fosforo (mg)	200
Zinco (mg)	1.80
VITAMINE	
Tiamina -B1- (mg)	0.19
Riboflavina -B2- (mg)	0.48
Niacina (mg)	3.20
Vitamina B6 (mg)	1.86
Folati tot -B9- (µg)	76
Retinolo eq -A- (µg)	5
β-carotene (µg)	30

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