

Nahrungsbestandteil	Einheit/ 100 g	Soja- Bohnen	Tofu	Sojamilch *	Kuhmilch (Vergleich)	Soja- Sprossen
Energie	kcal [kJ]	322 [1350]	82 [346]	36 [149]	64 [267]	49 [206]
Eiweiß	g	33,7	8,0	3,6	3,3	5,0
Fett, gesamt	g	18,1	5,0	2,1	3,5	1,2
- gesättigte	g			0,4		
- einfach ungesättigte	g			0,3		
- mehrfach ungesättigte	g	10,7	2,0	1,4	0,1	0,1
Kohlenhydrate	g			0,6		
- verwertbar	g	6,3	2,0	0,1	4,8	4,6
- nicht verwertbare Ballaststoffe	g	21,9	0,5	1,0	0	1,1
Wasser	g	7,0	85	~	87,5	70
Cholesterin	mg	~	~	0,0	11	~
Natrium	mg	4,0	7,0	20	48	17
Kalium	mg	1750	121	~	157	250
Kalzium	mg	201	105	~	120	42
Phosphor	mg	550	98	~	92	58
Magnesium	mg	220	103	~	12	25
Eisen	mg	6,6	5,4	~	0,1	0,8
Fluor	mg	0,36	0,01	~	0,02	0,03
A	µg	63	4,0	~	31	4,0
E	mg	1,5	0,5	~	0,1	0,1
B1	mg	1,0	0,08	~	0,04	0,2
B2	mg	0,5	0,05	~	0,18	0,12
B3	mg	2,5	0,2	~	0,1	1,2
B6	mg	1,0	0,05	~	0,05	~
C	mg	0	0	~	1,0	7,0