

# ブロッコリースプラウトパウダー 成分表

〔可食部 100g当たり〕

	ブロッコリー スプラウト(パウダー)	ブロッコリー(生)
エネルギー	414kcal	33kcal
水分	6.2g	89g
たんぱく質	36.1 g	4.3 g
脂質	14.4 g	0.5 g
炭水化物	34.6 g	5.2 g
灰分	8.7 g	1.0 g
ナトリウム	31.6 mg	20 mg
カルシウム	633 mg	38 mg
カリウム	2,800 mg	360 mg
ビタミンA	1,270 μg	800 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	1.21 mg	0.14 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	1.7 mg	0.2 mg
ビタミンC	825 mg	120 mg
ビタミンE	23.3 mg	2.9 mg
パントテン酸	6.15 mg	1.12 mg

ブロッコリースプラウト(パウダー) ... (財)日本分析センター調べ  
ブロッコリー(生) ... 五訂増補 日本食品標準成分表 より