

Nüsse & Samen:

Alle Angaben beziehen sich auf Portionen a 100 g!

Bezeichnung	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	kJ	kcal	sonst. Infos
Cashewnuss	17,2	29,3	46	2510	600	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Kalium + Phosphor + Fluor
Erdnuss (frisch)	15	12	25	1393	333	+ Vitamin B1 + Niacin + Kalium + Phosphor + Fluor
Erdnuss (geröstet)	26	21	49	2632	629	+ Vitamin B1 + Niacin + Kalium + Phosphor + Fluor
Haselnuss	13	13,7	61	2745	656	+ Vitamin E + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen
Kastanie (Marone/Esskastanie)	3,4	46	1,9	900	215	+ Kalium
Kokoswasser	0,3	4,7	0,2	92	22	
Kokosnuss (reif)	4,2	11	34	1536	367	
Kokosraspel	5,6	6,4	62	2527	604	+ Vitamin B2 + Kalium + Eisen
Leinsamen (geschrotet)	22,3	0	38	1803	431	+ Vitamin E + Phosphor + Eisen
Mandeln	19	19,5	54	2678	640	+ Vitamin B2 + Vitamin E + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen
Paranuss	14	11	67	2941	703	+ Vitamin B1 + Kalium + Phosphor + Eisen
Pinienkerne	13	20,5	60	2820	674	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Phosphor + Eisen
Pistazienkerne	19	19	54	2669	638	+ Vitamin B1 + Kalium + Phosphor + Eisen
Sesamsamen	20	16	50	2485	594	+ Vitamin B1 + Vitamin B2 + Niacin + Kalium + Calcium + Phosphor + Eisen
Sonnenblumenkerne (geschält)	27	23	36	2192	524	+ Vitamin B1 + Vitamin B6 + Vitamin E + Magnesium + Kalium + Phosphor + Eisen
Walnuss	15	13,5	64	2887	690	+ Vitamin B6 + Kalium + Phosphor + Fluor