

Nährstoffe in Nüssen (pro 100 Gramm)

Nährstoffe	Einheit	Walnüsse *	Mandeln	Cashew- nüsse	Hasel- nüsse	Macadamia- nüsse	Erdnüsse	Pistazien
Energie	kcal	654	583	572	644	703	564	581
Protein	g	15	22	17	14	8	25	21
Fett (gesamt)	g	65	54	42	62	73	48	52
gesättigte Fettsäuren	g	6,1	4,1	9,1	3,9	10,3	6,9	6,1
einfach ungesättigte Fettsäuren	g	8,9	32,9	24,7	45,1	56,9	22,1	34,2
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	47,2	13,1	7,5	8,6	1,7	14,5	7,6
Linolsäure (18:2) / Omega-6-Fettsäure	g	38,1	12,8	7,4	8,5	1,7	13,9	7,4
Linolensäure (18:3) / Omega-3-Fettsäure	g	9,1	0,3	0,1	0,1	0	0,5	0,2
Cholesterin	mg	0	0	0	0	0	0	0
Verfügbare Kohlenhydrate	g	14	5	31	11	4	7	12
Ballaststoffe	g	6,7	13,5	2,9	8,2	11,4	11,7	10,6
Calcium	mg	98	252	31	226	51	41	136
Eisen	mg	2,9	4,1	2,8	3,8	0,2	1,8	7,3
Magnesium	mg	158	170	267	156	k. A.	160	158
Natrium	mg	2	2	14	2	k. A.	11	k. A.
Zink	mg	3,1	2,2	2,1	1,9	k. A.	2,8	1,4
Selen	µg	4,9	3,5	k. A.	4,5	k. A.	5,7	6,4
Retinoläquivalent	µg	1,0	20,0	10,0	4,8	k. A.	0,3	25,0
Tocopherol, alpha	mg	0,7	26,0	k. A.	26,0	k. A.	10,0	5,2
Tocopherol, beta	mg	0,2	0,16	k. A.	k. A.	k. A.	0,30	0
Tocopherol, gamma	mg	20,8	0,9	k. A.	1,9	k. A.	8,3	0
Tocopherol, delta	mg	1,9	0,02	k. A.	k. A.	k. A.	0,17	0
Stigmasterol	mg	0	3	Spuren	k. A.	k. A.	23	2
Campesterol	mg	5	5	13	k. A.	k. A.	24	6
Beta-Sitosterol	mg	87	122	130	k. A.	k. A.	142	90

g = Gramm mg = Milligramm µg = Mikrogramm

* USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25, 2012

Quelle: Souci / Fachmann / Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen. 7., revidierte und ergänzte Auflage. Stuttgart 2008