

## Nährstoffe in Nüssen (pro 100 Gramm)

Nährstoffe	Einheit	Walnüsse *	Mandeln	Paranüsse	Cashew- nüsse	Haselnüsse	Macademia- nüsse	Erdnüsse	Pekannüsse	Pistazien
Kilokalorien	kcal	654	583	670	572	644	703	564	703	581
Protein	g	15	22	14	17	14	8	25	9	21
Fett (gesamt)	g	65	54	67	42	62	73	48	72	52
gesättigte Fettsäuren	g	6,1	4,1	14,6	9,1	3,9	10,3	6,9	5,6	6,1
einfach ungesättigte Fettsäuren	g	8,9	32,9	18,7	24,7	45,1	56,9	22,1	46,4	34,2
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	47,2	13,1	29,8	7,5	8,6	1,7	14,5	16,0	7,6
Linolsäure (18:2) / Omega-6-Fettsäure	g	38,1	12,8	29,8	7,4	8,5	1,7	13,9	15,2	7,4
Linolensäure (18:3) / Omega-3-Fettsäure	g	9,1	0,3	0	0,1	0,1	0	0,5	0,8	0,2
Cholesterin	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verfügbare Kohlenhydrate	g	14	5	4	31	11	4	7	4	12
Ballaststoffe	g	6,7	13,5	6,7	2,9	8,2	11,4	11,7	9,5	10,6
Calcium	mg	98	252	132	31	226	51	41	73	136
Eisen	mg	2,9	4,1	3,4	2,8	3,8	0,2	1,8	2,4	7,3
Magnesium	mg	158	170	160	267	156	k. A.	160	142	158
Phosphor	mg	346	454	674	373	333	201	340	290	500
Kalium	mg	441	835	644	552	636	265	660	604	1020
Natrium	mg	2	2	2	14	2	k. A.	11	3	k. A.
Zink	mg	3,1	2,2	4,0	2,1	1,9	k. A.	2,8	k. A.	1,4
Kupfer	mg	1,6	0,8	1,3	3,7	1,3	k. A.	0,8	k. A.	k. A.
Mangan	mg	3,4	1,9	0,6	0,8	5,7	k. A.	1,6	3,5	k. A.
Selen	µg	4,9	3,5	103,0	k. A.	4,5	k. A.	5,7	3,0	6,4
Vitamin C	mg	1,3	k. A.	0,7	k. A.	0,3	0	0	2	7
Vitamin B1 (Thiamin)	µg	341	220	1000	630	390	280	900	860	690
Riboflavin	µg	150	620	35	260	210	120	155	130	200
Nicotinamid	mg	1,1	4,2	0,2	2,0	1,4	1,5	15,0	2,0	1,5
Panthonensäure	mg	0,5	0,6	0,2	1,2	1,2	k. A.	2,9	k. A.	k. A.
Vitamin B6	µg	537	155	110	k. A.	313	k. A.	440	k. A.	k. A.
Folsäure	µg	98	45	39	k. A.	71	k. A.	169	k. A.	58
Retinoläquivalent	µg	1,0	20,0	k. A.	10,0	4,8	k. A.	0,3	13,0	25,0
Tocopherol, alpha	mg	0,7	26,0	6,5	k. A.	26,0	k. A.	10,0	1,2	5,2
Tocopherol, beta	mg	0,15	0,16	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.	0,30	k. A.	0
Tocopherol, gamma	mg	20,8	0,9	11,0	k. A.	1,9	k. A.	8,3	19,0	0
Tocopherol, delta	mg	1,89	0,02	k. A.	k. A.	k. A.	k. A.	0,17	k. A.	0
Stigmasterol	mg	1	3	k. A.	Spuren	k. A.	k. A.	23	2	2
Campesterol	mg	7	5	k. A.	13	k. A.	k. A.	24	4	6
Beta-Sitosterol	mg	64	122	k. A.	130	k. A.	k. A.	142	88	90

g = Gramm mg = Milligramm µg = Mikrogramm

\* USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23 (2010)

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