

Nährstoffe in Nüssen (pro 100 Gramm)¹

Nährstoffe	Einheit	Walnüsse*	Mandeln	Cashew- nüsse	Haselnüsse	Macadamia- nüsse	Pistazien
Energie	kcal	650	580	570	630	720	570
Protein	g	15	21	15	15	8	21
Fett (gesamt)	g	65	50	46	61	76	45
gesättigte Fettsäuren	g	6	4	9	4	12	5
einfach ungesättigte Fettsäuren	g	9	32	27	46	59	24
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	47	12	8	8	1,5	13
Linolsäure (18:2) / Omega-6-Fettsäure	g	38	12	8	8	1,30	13
Linolensäure (18:3) / Omega-3-Fettsäure	g	9	0	0,16	0,09	0,20	0,24
Cholesterin	mg	0	0	0	0	0	0
Kohlenhydrate	g	14	22	33	17	13	29
Ballaststoffe	g	7	12	3	10	8	10
Calcium	mg	98	269	45	114	70	107
Eisen	mg	2,91	3,71	6,00	4,70	2,65	4,03
Magnesium	mg	158	270	260	163	118	109
Natrium	mg	2	1	16	0	4	6
Zink	mg	3,09	3,12	5,60	2,45	1,29	2,34
Selen	mcg	4,90	4,10	11,70	2,40	11,70	10
Vitamin A	IU	20	2	0	20	0	266
Tocopherol, alpha	mg	0,70	25,63	0,92	15,03	0,57	2,17
Tocopherol, beta	mg	0,15	0,23	n/a	0,33	0	0,13
Tocopherol, gamma	mg	20,83	0,64	n/a	0	0	23,42
Tocopherol, delta	mg	1,89	0,07	n/a	0	0	0,55

g = Gramm mg = Milligramm mcg = Mikrogramm IU = International Units

*USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, Full Report, 2015

Eine Aufstellung der International Tree Nut Council Nutrition Research & Education Foundation, 10/15, Weitere Informationen auf www.nuthealth.org,

¹Alle Nüsse sind ungesalzen; Mandeln, Haselnüsse und Walnüsse sind ungeröstet; Cashewnüsse, Macadamianüsse und Pistazien sind trocken