

Nährstoffe	Menge	Einheit
Energie	195	kcal
Protein	4,5	g
Gesamtfett	19,5	g
Gesättigte Fette	1,8	g
Einfach ungesättigte Fette	2,7	g
Mehrfach ungesättigte Fette	14,1	g
Linolsäure (18:2)	11,4	g
Linolensäure (18:3)	2,7	g
Cholesterin	0	mg
Kohlenhydrate	4,2	g
Ballaststoffe	2,1	g
Calcium	29,4	mg
Eisen	0,87	mg
Magnesium	47,4	mg
Phosphor	103,8	mg
Kalium	132,3	mg
Natrium	0,6	mg
Zink	0,93	mg
Kupfer	0,48	mg
Mangan	1,02	mg
Selen	1,47	mcg
Vitamin C	0,39	mg
Thiamin	0,1	mg
Riboflavin	0,05	mg
Niacin	0,34	mg
Pantothensäure	0,17	mg
Vitamin B6	0,16	mg
Folat	29,4	mcg
Vitamin B12	0	mcg
Vitamin A	6	IU
Vitamin K	0,81	mcg
Alpha-Tocopherol	0,21	mg
Beta-Tocopherol	0,05	mg
Gamma-Tocopherol	6,25	mg
Delta-Tocopherol	0,57	mg
Beta-Carotin	3,6	mcg

NÄHRSTOFFE IN WALNÜSSEN (30G)

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

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, slightly revised May, 2016

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

