

Nährwerttabelle

100 g Walnüsse enthalten	Menge	Anteil des Tagesbedarfs	braucht der Körper
Energie	669 kcal 2826 kJ		
Eiweiss	14,4 g	24 %	Baumaterial des Organismus
Linolsäure	34,1 g	341 %	Zellbildung, Blutdruck, Entzündungshemmung
Linolensäure	6,8 g	680 %	Schutz Herz-Kreislauf-System
Kalium	545,0 mg	27 %	Muskelarbeit
Magnesium	130,0 mg	37 %	Enzymaktivator, Energiestoffwechsel, Nervenreizübertragung, Muskelarbeit
Mangan	2,0 mg	74 %	Enzymaktivator, Stoffwechsel
Eisen	2,5 mg	25 %	Sauerstofftransport, Sauerstoffdepot der Muskeln
Fluorid	0,68 mg	45 %	Zahnschutz, Knochenaufbau
Vitamin E	6,2 mg	51 %	Antioxidanz, Zellschutz
Vitamin B 1	0,34 mg	26 %	Funktionserhaltung von Nervenzellen und Muskeln, Energiestoffwechsel
Vitamin B 6	0,87 mg	48 %	Bildung von Gewebshormonen, Immunabwehr, Funktionserhaltung von Nervenzellen
Folsäure	75,0 µg	25 %	Bildung des roten Blutfarbstoffs, Zellbildung