

Nährwertvergleich Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln



Nährwerte pro 100 g

| | Haselnüsse | Walnüsse | Mandeln | Bedarf pro Tag |
|----------------------------------|---|---|--|----------------|
| Kalorien | 650 kcal | 650 kcal | 590 kcal | |
| Fett | 63 % | 63 % | 53 % | |
| Protein | 16 % | 14 % | 24 % | |
| Kohlenhydrate | 6 % | 11 % | 6 % | |
| Ballaststoffe | 8 % | 6 % | 11 % | |
| Vitamin B1 | 460 µg | 340 µg | 220 µg | 1.100 µg |
| Vitamin B3 | 4,9 mg | 3,1 mg | 7,1 mg | 17 mg |
| Vitamin B6 | 0,6 mg | 0,9 mg | 0,02 mg | 1,5 mg |
| Biotin | 62 µg | 19 µg | 0 µg | 100 µg |
| Folsäure | 90 µg | 80 µg | 45 µg | 400 µg |
| Vitamin E | 24,5 mg | 6 mg | 25,9 mg | 12 mg |
| Kalium | 745 mg | 544 mg | 676 mg | 4.000 mg |
| Calcium | 149 mg | 87 mg | 85 mg | 1.000 mg |
| Magnesium | 163 mg | 130 mg | 218 mg | 350 mg |
| Eisen | 3,4 mg | 2,5 mg | 3,1 mg | 12,5 mg |
| Zink | 2 mg | 2,7 mg | 3,1 mg | 8,5 mg |
| Kupfer | 1,6 mg | 0,9 mg | 0,9 mg | 1,25 mg |
| Mangan | 3,4 mg | 2 mg | 1,8 mg | 3,5 mg |
| Fluorid | 0 mg | 0,7 mg | 0,09 mg | 3,8 mg |
| Gesättigte Fettsäuren | 5 g | 6,7 g | 4,5 g | |
| Einfach ungesättigte Fettsäuren | 51 g | 10 g | 34 g | |
| Mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 6 g <i>fast nur Linolsäure (Omega 6)</i> | 42 g <i>35 g Linolsäure (Omega 6) 6,3 g Alpha-Linolensäure (Omega 3)</i> | 11,5 g <i>fast nur Linolsäure (Omega 6)</i> | |