

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>	