

## Die Nährwerte der Walnuss

Inhaltsstoff	pro 100 g Walnuss	Tagesbedarf
Broteinheiten	0,5	
Kilokalorien	723 kcal	
Kilojoule	3026 kJ	
Eiweiß (Protein)	14-16 g	0,8-2 g pro kg Körpergewicht
Fett	62-70 g	
Kohlenhydrate	6-10 g	
Alkohol	0 g	
Wasser	1 g	
Ballaststoffe gesamt	4,60 g	30 g
Cholesterin	0,00 mg	
Mineralstoffe	1,6 g	

## Die Vitamine der Walnuss

Vitamin	pro 100 g Walnuss	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Vitamin A Retinoläquivalent	8,0 µg	900 µg
Betacarotin	48 µg	2.000 µg
Vitamin B1	340 µg	1.100 µg
Vitamin B2	120 µg	1.200 µg
Vitamin B3	1.000 µg	15.000 µg
Vitamin B5	820 µg	6.000 µg
Vitamin B6	870 µg	1.400 µg
Vitamin B7 (Biotin)	19 µg	45 µg
Vitamin B9 (Folsäure)	77 µg	400-600 µg
Vitamin B12	0 µg	4 µg
Vitamin C	2,6 mg	110 mg
Vitamin D	0 µg	20 µg
Vitamin E	6 mg	14 mg
Vitamin K	2 µg	70-200 µg

## Die Mineralstoffe der Walnuss

Mineralstoff	pro 100 g Walnuss	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Natrium	2	1.500 mg
Kalium	544	4.000 mg
Calcium	87	1.000 mg
Magnesium	130	350 mg
Phosphor	410	700 mg
Chlorid	23	2.300 mg
Schwefel	140	Keine Angabe

## Die Spurenelemente der Walnuss

Spurenelement	pro 100 g Walnuss	Tagesbedarf eines Erwachsenen
Eisen	2,5 mg	12,5 mg
Zink	2,7 mg	8,5 mg
Kupfer	880 µg	1.250 µg
Mangan	1.970 µg	3.500 µg
Fluorid	680 µg	3.800 µg
Jodid	3 µg	200 µg