



Nährwerte neuform Nüsse & Saaten

Lebensmittel (je 100 g)	Energie		Hauptnährstoffe							Mineralstoffe							Vitamine							1 BE = g		
	kcal	kJ	Eiweiß (Protein) g	Fett Gesamt g	Fett MUF g	Kohlen- hydrate g	Ballast- stoffe g	Wasser g	Chole- sterin mg	Natrium mg	Kalium mg	Calcium mg	Phos- phor mg	Magne- sium mg	Eisen mg	Zink mg	A (Ret.-Ä.) µg	E (Toc.-Ä.) mg	B1 (Thiamin) mg	B2 (Ribo- flavin) mg	Niacin mg	B6 (Pyri- doxin) mg	Fol- säure µg		Panto- then- säure mg	C Asc.- säure mg
empfohlene Tagesdosis							30				2000	800	800	300	14	15	800	10	1,4	1,6	18	2	200	6	60	
Aprikosenkerne	579	2396	24,5	52,4	12,3	2,4	13,6	4,5	*	< 1	*	*	*	230	*	*	*	15,6	*	*	*	*	*	*	*	500
% der empf. Tagesdosis							45%							77%				156%								
Cashewkerne	556	2311	20,6	42,2	7,6	23,5	9,9	4,0	*	14	552	31	373	267	2,8	2,1	10	5,7	0,63	0,26	2,0	*	*	1,20	*	51
% der empf. Tagesdosis							33%				28%	4%	47%	89%	20%	14%	1%	57%	45%	16%	11%			20%		
Erdnusskerne, geröstet	603	2501	30,2	49,4	14,8	9,4	11,4	1,6	*	6	777	65	409	182	2,3	3,4	*	8,8	0,25	0,14	14,0	0,40	169	2,10	0	128
% der empf. Tagesdosis							38%				39%	8%	51%	61%	16%	23%		88%	18%	9%	78%	20%	85%	35%	0%	
Haselnusskerne	653	2697	14,1	61,6	8,6	10,5	8,2	5,2	*	2	636	226	333	156	3,8	1,9	5	26,0	0,39	0,21	1,4	0,31	71	1,20	3	114
% der empf. Tagesdosis							27%				32%	28%	42%	52%	27%	13%	1%	260%	28%	13%	8%	16%	36%	20%	5%	
Kokosraspel, -chips	606	2498	5,6	62,0	1,2	6,4	24,0	*	*	28	750	22	160	90	3,6	*	*	0,1	0,04	0,60	*	*	*	*	*	188
% der empf. Tagesdosis							80%				38%	3%	20%	30%	26%			1%	3%	38%						
Kokosmilch	213	878	1,9	21,8	0,2	2,3	0,0	73,6	*	14	130	4	52	22	0,1	0,4	*	*	0,02	0,02	*	*	*	*	*	522
% der empf. Tagesdosis							0%				7%	1%	7%	7%	1%	3%			1%	1%						
Kürbiskerne, schalenlose	561	2328	33,3	46,1	20,3	3,3	6,2	6,6	*	1	*	*	*	483	*	*	*	4,0	*	*	*	*	*	*	*	364
% der empf. Tagesdosis							21%							161%				40%								
Leinsaat, braun	441	1830	25,3	34,4	11,7	7,5	20,4	8,2	*	60	725	198	662	*	8,2	5,5	*	11,5	0,17	0,16	1,4	*	*	*	*	160
% der empf. Tagesdosis							68%				36%	25%	83%		59%	37%		115%	12%	10%	8%					
Leinsaat, goldgelb	493	2042	23,1	43,6	14,1	2,1	22,2	5,5	*	18	725	198	662	*	8,2	5,5	*	11,3	0,17	0,16	1,4	*	*	*	*	571
% der empf. Tagesdosis							74%				36%	25%	83%		59%	37%		113%	12%	10%	8%					
Macadamianusskerne	708	2919	8,8	73,0	1,7	4,0	11,4	2,5	*	*	265	51	201	*	0,2	*	*	*	0,28	0,12	1,5	*	*	*	*	300
% der empf. Tagesdosis							38%				13%	6%	25%		1%				20%	8%	8%					
Mandelkerne	597	2469	22,1	54,1	12,9	5,4	13,5	5,7	*	20	835	252	454	170	4,1	2,2	20	26,0	0,22	0,62	4,2	0,16	45	0,58	*	222
% der empf. Tagesdosis							45%				42%	32%	57%	57%	29%	15%	3%	260%	16%	39%	23%	8%	23%	10%		
Mohnsamen	492	2037	23,8	42,2	31,1	4,2	20,5	6,1	*	21	705	1460	854	333	9,5	8,1	*	4,0	0,86	0,17	1,0	0,44	*	*	*	286
% der empf. Tagesdosis							68%				35%	183%	107%	111%	68%	54%		40%	61%	11%	6%	22%				
Paranusskerne	680	2805	16,0	66,8	28,1	3,6	6,7	5,6	*	2	644	132	674	160	3,4	4,0	3	7,6	1,00	0,04	0,2	0,11	39	0,23	1	333
% der empf. Tagesdosis							22%				32%	17%	84%	53%	24%	27%	0%	76%	71%	3%	1%	6%	20%	4%	2%	
Pinienkerne	632	2611	13,0	60,0	28,7	10,0	11,5	3,9	*	2	950	28	1070	540	10,4	9,3	8	32,3	0,37	0,25	3,8	0,10	110	0,40	*	120
% der empf. Tagesdosis							38%				48%	4%	134%	180%	74%	62%	1%	323%	26%	16%	21%		55%	7%		
Pistazienkerne	594	2460	20,8	51,6	7,6	11,6	10,6	5,9	*	*	1020	136	500	158	7,3	1,4	*	5,2	0,69	0,20	1,5	*	58	*	7	103
% der empf. Tagesdosis							35%				51%	17%	63%	53%	52%	9%		52%	49%	13%	8%		29%		12%	
Sesamsaat, geschält	578	2394	20,9	50,4	19,4	10,2	11,2	5,2	*	45	458	783	607	347	10,0	*	*	15,3	0,79	0,25	4,5	0,79	*	*	*	118
% der empf. Tagesdosis							37%				23%	98%	76%	116%	71%			153%	56%	16%	25%	40%				
Sesamsaat, ungeschält	565	2339	17,7	49,7	21,8	11,7	11,8	4,7	*	11	468	975	629	351	14,6	7,8	*	*	0,79	0,25	4,5	0,79	97	*	*	103
% der empf. Tagesdosis							39%				23%	122%	79%	117%	104%	52%		56%	16%	25%	40%	49%				
Sesamsaat, schwarz	451	1884	21,6	26,6	*	31,3	11,5	3,5	*	2	565	1720	1510	350	10,0	4,5	*	9,6	0,80	0,33	1,5	0,35	*	0,47	*	38
% der empf. Tagesdosis							38%				28%	215%	189%	117%	71%	30%		96%	57%	21%	8%	18%		8%		
Sojakerne, geröstet	455	1897	46,8	28,7	15,7	2,3	13,4	5,5	*	5	*	335	590	*	*	*	*	3,77	1,01	0,14	1,09	0,31	28	0,67	*	522
% der empf. Tagesdosis							45%					42%	74%					38%	72%	9%	6%	16%	14%	11%		
Sonnenblumenkerne, geschält	596	2473	26,5	49,0	28,0	12,3	6,3	6,6	*	2	725	98	618	420	6,3	5,6	*	21,8	1,90	0,14	4,1	0,60	*	*	*	98
% der empf. Tagesdosis							21%				36%	12%	77%	140%	45%	37%		218%	136%	9%	23%	30%				
Walnusskerne	673	2782	17,0	62,5	41,7	10,6	6,1	4,4	*	2	544	87	409	129	2,5	2,7	8	6,0	0,34	0,12	1,0	0,87	77	0,82	3	113
% der empf. Tagesdosis							20%				27%	11%	51%	43%	18%	18%	1%	60%	24%	8%	6%	44%	39%	14%	5%	
Zedernusskerne	667	2757	19,1	62,3	41,3	7,5	5,6	2,9	*	< 1	650	11	510	225	5,3	6,2	*	16,0	0,45	0,24	3,5	0,39	75	*	*	160
% der empf. Tagesdosis							19%				33%	1%	64%	75%	38%	41%		160%	32%	15%	19%	20%	38%			

+ = in Spuren, (0) = praktisch nicht vorhanden, * = keine Daten