



NÄHRSTOFF-VERGLEICHSTABELLE FÜR BAUMNÜSSE

Vollgepackt mit Ballaststoffen und gesunden ungesättigten Fetten sind Mandeln eine nahrhafte Quelle für pflanzliches Eiweiß, das in jeden sinnvollen Ernährungsplan integriert werden kann. Eine einzige 30-Gramm-Portion (eine Handvoll oder etwa 23 Mandeln) liefert mehr als die Hälfte der empfohlenen Tagesdosis des Antioxidans Vitamin E. Das Gute liegt bekanntlich in den kleinen Dingen!

Basierend auf einer 30-Gramm-Portion	MANDEL	PARANUSS	CASHEW	HASELNUSS	MACADAMIA	PEKANNUSS	PINIENKERN	PISTAZIE	WALNUSS
Kalorien	174	198	172	188	215	207	202	172	196
Eiweiß (g)	6,3	4,3	4,6	4,5	2,3	2,8	4,1	6,3	4,6
Gesamtfett (g)	15	20,1	13,9	18,2	22,8	21,6	20,5	13,7	19,6
Gesättigte Fettsäuren (g)	1,1	4,8	2,7	1,3	3,6	1,9	1,5	1,7	1,8
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	3,7	7,2	2,4	2,4	0,5	6,5	10,2	4	14,2
Einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	9,5	7,3	8,2	13,7	17,8	12,2	5,6	7,4	2,7
Kohlenhydrate (g)	6,5	3,5	9,8	5	4	4,2	3,9	8,5	4,1
Ballaststoffe (g)	3,8	2,3	0,9	2,9	2,4	2,9	1,1	3,1	2
Kalium (mg)	220	198	170	204	109	123	179	302	132
Magnesium (mg)	81	113	78	49	35	36	75	32	47
Zink (mg)	0,9	1,2	1,7	0,7	0,4	1,4	2	0,7	0,9
Kupfer (mg)	0,3	0,5	0,7	0,5	0,2	0,4	0,4	0,4	0,5
Vitamin B6 (mg)	0	0	0,1	0,2	0,1	0,1	0	0,3	0,2
Folsäure (µg)	13	7	21	34	3	7	10	15	29
Riboflavin (mg)	0,3	0	0,1	0	0	0	0,7	0,1	0,1
Niacin (mg)	1,1	0,1	0,4	0,5	0,7	0,4	1,3	0,4	0,3
Vitamin E (mg)	7,7	1,7	0,3	4,5	0,2	0,4	2,8	0,7	0,2
Calcium (mg)	81	48	14	34	21	21	5	32	29
Eisen (mg)	1,1	0,7	1,8	1,4	0,8	0,8	1,7	1,2	0,9

Quelle: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard-Reference, Legacy. Verfügbar unter: <https://fdc.nal.usda.gov>.

Alle Nüsse sind ungesalzen und umfassen ungeröstete und trocken geröstete Sorten. **Ungeröstet:** Mandeln, Paranüsse, Haselnüsse, Pekannüsse, Pinienkerne und Walnüsse. **Trocken geröstet:** Cashews, Macadamia-Nüsse und Pistazien.

© 2020 Almond Board of California. Alle Rechte vorbehalten.