

## Voedingswaarden

Per 100 gram Noten & Pinda's



Voedingsstof	Amandelen	Cashew	Hazelnoten	Paranoten
Calorieën	575 kcal	553 kcal	628 kcal	656 kcal
Eiwitten	21 g	18 g	15 g	14 g
Totaal vet	49 g	44 g	61 g	66 g
Verzadigd vet	4 g	8 g	5 g	15 g
Enkelvoudig onverzadigd	31 g	24 g	46 g	25 g
Meervoudig onverzadigd	12 g	8 g	8 g	21 g
Cholesterol	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Koolhydraten	20 g	30 g	17 g	12 g
Vezels	12 g	3 g	10 g	8 g
Calcium	264 mg	37 mg	114 mg	160 mg
Ijzer	3,72 mg	6,68 mg	4,70 mg	2,43 mg
Selenium	2,5 mcg	20 mcg	2,4 mcg	1917 mcg
Fosfor	484 mg	593 mg	290 mg	725 mg
Magnesium	268 mg	292 mg	163 mg	1223 mg
Natrium	1 mg	12 mg	0 mg	3 mg
Kalium	705 mg	660 mg	680 mg	659 mg
Vitamine A	1 IU	0 IU	20 IU	0 IU
Vitamine B6	0,14 mg	0,42 mg	0,56 mg	0,10 mg
Vitamine C	0 mg	0,5 mg	6,3 mg	0,7 mg
Vitamine E	26 mg	0,9 mg	15 mg	6 mg
Vitamine K	0 mcg	34,1 mcg	14,2 mcg	0 mcg

Macadamia's	Pecannoten	Pistache	Walnoten	Pinda's
718 kcal	691 kcal	571 kcal	654 kcal	567 kcal
8 g	9 g	21 g	15 g	26 g
76 g	72 g	46 g	65 g	49 g
12 g	6 g	6 g	6 g	7 g
60 g	41 g	24 g	9 g	24 g
2 g	22 g	14 g	47 g	16 g
0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg
13 g	14 g	28 g	14 g	16 g
8 g	10 g	10 g	7 g	9 g
70 mg	70 mg	110 mg	98 mg	92 mg
2,65 mg	2,53 mg	4,20 mg	2,91 mg	4,58 mg
11,7 mcg	3,8 mcg	9,3 mcg	4,9 mcg	7,2 mcg
198 mg	277 mg	485 mg	346 mg	376 mg
118 mg	121 mg	120 mg	158 mg	168 mg
4 mg	0 mg	10 mg	2 mg	18 mg
363 mg	410 mg	1042 mg	441 mg	705 mg
0 IU	56 IU	262 IU	20 IU	0 IU
0,36 mg	0,21 mg	1,27 mg	0,54 mg	0,35 mg
0,7 mg	1,1 mg	2,3 mg	1,3 mg	0 mg
0,57 mg	1,4 mg	1,93 mg	0,7 mg	8,33 mg
0 mcg	3,5 mcg	13,2 mcg	2,7 mcg	0 mcg

Bron: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21 (2008). Amandelen, hazelnoten, pecannoten en walnoten zijn rauwe noten. Macadamia's en pistachenoten zijn droog geroosterd. g=gram; mg=milligram; mcg=microgram; IU=International Units

