

NÜSSE

Wichtige Nährstofflieferanten:^{1,2}

Mandeln

Protein: 26,2 g
Eisen: 3,2 mg
Magnesium: 251 mg
Calcium: 53 mg



Walnüsse

Protein: 14,6 g
Eisen: 2,24 mg
Magnesium: 142 mg
Calcium: 88 mg

Haselnüsse

Protein: 13,5 g
Eisen: 3,46 mg
Magnesium: 156 mg
Calcium: 135 mg



Chashewnüsse

Protein: 17,4 g
Eisen: 5,99 mg
Magnesium: 251 mg
Calcium: 42 mg

Pekannüsse

Protein: 9,96 g
Eisen: 2,37 mg
Magnesium: 103 mg
Calcium: 55 mg



Pistazien

Protein: 20,5 g
Eisen: 3,46 mg
Magnesium: 110 mg
Calcium: 117 mg

Macadamianüsse

Protein: 7,79 g
Eisen: 1,88 mg
Magnesium: 107 mg
Calcium: 53 mg



Erdnüsse

Protein: 23,3 g
Eisen: 1,55 mg
Magnesium: 180 mg
Calcium: 49 mg



Viele Nussarten sind im botanischen Sinne keine Nüsse. Zu den "echten" Nüssen zählen: Hasel-, Wal- und Macadamianüsse.