

Frön, nötter och mandel

Livsmedel 100g	kcal	Näring (g)			Fettspecifikation (g)					Kvot	Vitaminer och mineraler (mg)							Fibrer	
		Prot	Kolh	Fett	Mättat	Enkel	Fler	O-6	O-3		Ca	Fe	Mg	Zn	Se	E	B1		B6
Linfrön	506	19,8	1,0	41,9	3,7	7,5	28,7	5,9	22,8	0	255	5,7	392	4,3	2,8	0,3	1,6	0,5	26,0
Pumpafrön	529	24,5	2,9	43,6	8,5	14,2	20,8	20,7	0,1	207	43	15,0	535	7,5	5,6	2,2	0,2	0,2	6,0
Paranötter	657	14,0	3,8	66,0	16,0	23,0	24,0	24,0	0,1	400	176	2,8	355	4,2	50,0	7,6	1,0	0,3	9,0
Macadamia	702	8,3	4,6	74,0	11,0	58,0	1,3	1,3	0,0	0	70	2,4	116	1,7	3,6	0,5	0,4	0,2	9,3
Kokosflingor	661	8,1	6,4	64,5	57,2	2,7	0,7	0,7	0,0	0	20	3,0	70	0,9	1,0	0,4	0,0	0,0	13,3
Sesamfrön	674	26,9	6,9	58,0	8,6	22,1	25,5	25,4	0,2	127	975	8,8	110	0,0	49,0	2,3	1,5	0,8	6,4
Pekannötter	670	7,8	9,2	68,0	5,4	42,0	17,0	16,0	0,7	23	36	2,1	128	5,5	10,0	3,1	0,9	0,2	9,0
Hasselnötter	644	13,0	9,3	63,0	4,5	49,0	6,5	6,4	0,1	53	188	3,6	160	2,0	3,0	21,0	0,5	0,6	6,0
Jordnötter	571	26,0	10,3	49,0	6,8	24,0	16,0	16,0	0,1	160	58	3,2	180	3,1	2,0	9,1	0,7	0,3	8,1
Solrosfrön	594	23,0	12,6	49,5	5,2	9,5	32,7	31,0	0,1	310	116	6,8	355	5,1	49,0	34,5	2,3	0,8	6,4
Valnötter	660	14,0	13,1	62,0	5,6	14,0	39,0	32,0	6,8	5	94	2,1	144	3,0	2,0	2,6	0,4	0,6	5,2
Sötmandel	595	20,0	13,3	52,0	4,9	34,0	11,0	10,0	0,4	25	265	5,2	280	3,3	2,0	24,0	0,2	0,1	7,2
Pistaschnötter	602	20,0	22,0	48,0	6,1	33,0	7,3	7,0	0,2	30	135	6,7	158	1,3	2,0	5,2	0,8	0,1	3,0
Cashewnötter	581	15,0	26,5	46,0	9,2	27,0	7,8	7,7	0,2	43	45	6,0	260	5,6	2,0	7,4	0,2	0,3	6,0

Källor: Livsmedelsverket samt Fineli

