



Ravintoarvotaulukko

PÄHKINÄT JA SIEMENET

RAVINTOARVOT/ 100 g	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteiini (g)	Hiilihydraatit (g)	Sokeri (g)	Rasva (g)	Tyydytty- mättömät (g)
Cashew	2315	553	18	27	5,9	44	32
Hasselpähkinä	2629	628	15	7,0	4,3	61	54
Manteli, ruskea	2424	579	21	9,1	4,4	50	44
Manteli, valkoinen	2470	590	21	8,8	4,6	53	46
Pekaanipähkinä	2893	691	9,2	4,3	4,0	72	62
Saksanpähkinä	2738	654	15	7,0	2,6	65	56
Maapähkinä	2386	570	26	6,3	4,0	50	40
Pinjansiemen	2818	673	14	9,4	3,6	68	53
Auringonkukan- siemen	2445	584	21	11	2,6	51	42
Kurpitsansiemen	2340	559	30	4,7	1,4	49	37
Manteli-rusina	1838	439	12	42	32	25	23
Maapähkinä-rusina	1817	434	15	41	32	25	20

	Kerta- tyydytty- mättömät (g)	Monityy- dytty- mättömät (g)	Alfalino- leeni- happo (g)	Kuitu (g)	Suola (g)	Magne- sium (mg)	Rauta (mg)
Cashew	24	7,8	0,06	3,3	0,03	292	6,7
Hasselpähkinä	46	7,9	0,09	9,7	0	163	4,7
Manteli, ruskea	32	12	0,00	13	0	270	3,7
Manteli, valkoinen	33	12	0,00	9,9	0,05	268	3,3
Pekaanipähkinä	41	22	0,99	9,6	0	121	2,5
Saksanpähkinä	8,9	47	9,1	6,7	0,01	158	2,9
Maapähkinä	22	17	0,01	9,5	0,06	188	3,9
Pinjansiemen	19	34	0,11	3,7	0,01	251	5,5
Auringonkukan- siemen	19	23	0,06	8,6	0,02	325	5,3
Kurpitsansiemen	16	21	0,12	6,0	0,02	592	8,8
Manteli-rusina	17	6,2	0,01	8,1	0,02	150	2,6
Maapähkinä-rusina	11	8,6	0,01	6,6	0,04	110	2,9