

Voedingswaarde noten + pinda's

	Kcal	kJ	Eiwitten (g)	Vetten (g)	VV (g)	EOV (g)	Omega-3 (g)	Omega-6 (g)
Amandeler	589	2464	21,1	50,06	4,22	31,01	0,01	12,62
Baru noten	550	2302,74	29	42				
Cashewnot	592	2476	18,2	43,8	7,78	23,8	0	7,78
Hazelnoten	710	2969	16,4	67,51	5,52	54,18	0,07	4,77
Kastanjes	<u>203</u>	<u>848</u>	<u>2,48</u>	<u>1,25</u>	<u>0,24</u>	<u>0,43</u>	0,05	<u>0,44</u>
Macadamia	753	3151	7,79	76,08	11,95	59,28	0,2	1,3
Paranoten	701	2933	15	67	17,2	22,1	0	25,1
Pecannoten	716	2995	9,2	71,04	6,18	40,8	0,99	20,63
Pinda's	627	2596	25,2	51,7	7,5	32,1	0,05	9,38
Pistachenoten	541	2262	20,61	44,44	5,44	23,32	0,25	13,2
Tijgernoten	456	1900	4,1	26,8	5,1			
Walnoten	687	2876	15	67	5,46	14,9	8,59	34,97

Bron: Nubel, Nevo

KH (g)	Suikers (g)	Vezels (g)	Natrium (mg)	Kalium (mg)	Calcium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Ijzer (mg)
6,9	4,2	12,9	2	835	252	454	170	4,13
13,9		9,2		980	110	832		4,8
29,8	5,91	<u>2,9</u>	10	593,24	<u>28,36</u>	519,06	265,98	5,98
4,8	4,3	9	0	680	114	290	163	4,7
41,2	13,9	8,37	0,3	927,08	51,08	<u>130,43</u>	<u>58,72</u>	<u>0,74</u>
5,19	4,14	8	4	363	70	198	118	2,65
5	<u>2</u>	9	10	600	175	600	410	5
5,12	3,97	9,46	0,3	385,83	64,46	305,89	123,12	1,97
11,8	4,8	6,8	0	757	56	456	216	1,9
9,31	7,64	10,3	1	1025	107	490	121	4,15
49,7	15,5	10,8		486	100	219	94	4,21
<u>2,67</u>	2,61	6,7	0	<u>345,78</u>	91,74	381,98	161,72	2,05

Koper (mg)	Zink (mg)	Jodium (µg)	elenium (µg)	Activiteit Vit.B1 (mg)	Vit.B2 (mg)	Vit.B12 (µg)	Folaat (µg)	
0,85	2,17	2	3,52	20	0,22	0,62	0	45
	4,6							
2,38	5,54	1	38,6	0	0,42	0,06	0,03	110
1,73	2,45		<u>2,4</u>	1	0,64	0,11	0	113
<u>0,36</u>	<u>0,66</u>	1,6	10	4	<u>0,14</u>	<u>0,02</u>	0,07	73,7
0,57	1,29	11,7		0	0,71	0,09	0	<u>10</u>
1,76	4,2		254	0	1	0,04	0	22
1,06	6,22	1	10	4,8	0,66	0,13	0,13	57,2
0,61	3,3	2,5	16	5	0,16	0,08	0	56,6
1,3	2,2		7	55,3	0,87	0,16	0	51
0,92	2			0,21				
0,72	3,43	1	10	2	0,34	0,15	0,07	112

<u>Vit.C (mg)</u>	<u>Vit.D (µg)</u>	<u>Vit.E (mg)</u>
0	0	26,22
		21,4
0,5	1	0,9
6,3	0	15,03
40,2	1	1,2
0,7		<u>0,57</u>
0	0	7,2
1,1	1	
0	0	6,4
5	0	2,3
7,3	0,42	0,74
1,3	1	0,7