Das steckt drin in der Nuss

Die beliebtesten Nüsse im Vergleich

Eine Portion Nüsse (28,35 g)	Pistazie	Cashew	Mandel	Pekanuss	Paranuss	Macadamia	Walnuss	Haselnuss	Erdnuss
Nusskerne pro Portion	49	17	22	10	6	11	7	20	32
Kalorien (kcal)	165	171	176	210	195	213	195	191	170
Protein (g)	6,0	4,3	6,0	2,7	4,1	2,2	4,3	4,3	8
Fett (g)	12,7	13,1	14,9	21,1	18,8	21,6	18,5	17,7	15
Gesättigte Fettsäuren (g)	1,6	2,6	1,2	1,8	4,3	3,4	1,7	1,3	2,5
Ballaststoffe (g)	2,8	0,9	3,1	2,7	2,1	2,3	1,9	2,7	2,7

Quelle: obs/American Pistacho Growers