



FAUSTFORMEL System



NÜSSE UND KERNE

	Gewicht von 1/4 Tasse*	GL von 1/4 Tasse	Eiweiß in 1/4 Tasse	GL/100g	Eiweiß (g/100g)	Omega6 (mg/100g)	Omega 3 (mg/100g)	Omega 6 : 3	% „Motoröl“	Fett ges. (g/100g)
Cashew	31	1,3	5,5	4,2	17,7	8800	50	176:1	18 %	48
Erdmandel	36	6,7	1,5	19	4,3	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	23,8
Erdnuss	37	0,6	9,5	1,6	25,8	12800	350	37:1	29 %	46
Haselnuss	34	0,46	4,8	1,3	14,1	6500	120	54:1	10 %	64
Kokosnuss	20	0,3	0,6	1,6	3,2	620	0	k.A.	2 %	36,5
Kürbiskerne	35	3,4	8,5	9,7	24,4	21600	130	166:1	47 %	46
Leinsamen	60	0	13,1	0	21,9	7100	24000	0,3:1	68 %	46
Macadamia	34	0,3	2,6	0,9	7,9	1269	206	6:1	1 %	206
Mandeln	35	0	7,3	0	20,9	10000	210	48:1	19 %	53
Maroni/Esskastanien	36	10,8	0,83	30	2,3	776	93	8:1	32 %	2,7
Paranuss	33	0,23	4,7	0,7	14,3	25400	180	141:1	38 %	68
Pekannuss	27	0,36	2,5	1,3	9,2	17900	840	21:1	27 %	70
Pinienkerne	34	0,31	4,8	0,91	14	39900	1200	33:1	60 %	69
Pistazien ungesalzen, mit Schale gewogen	56	0,58	6,5	1	11,6	9600	170	56:1	32 %	30,5
Pistazien, ungesalzen, ohne Schale gewogen	31	0,9	6,5	3	21,1	17600	320	55:1	33 %	55
Sonnenblumenkerne	35	4	6,9	11,5	19,8	28100	90	312:1	59 %	48
Walnuss	25	0,19	4,3	0,74	17,3	39300	7500	5:1	68 %	69

* 1/4 Tasse = ca. 60ml = „kleine Handvoll“