



## Nutrients in 100 gr of Nuts and Dried Fruits

	Units	Almonds	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnuts	Macadamias	Pecans	Pine Nuts	Pistachios	Walnuts	Peanuts	Dates	Dried Apricots	Dried Figs	Prunes	Raisins
Calories	kcal	575	656	553	628	718	691	673	571	654	567	282	241	249	240	302
Proteins	g	21	14	18	15	8	9	14	21	15	26	2,45	3,4	3,3	2,18	3,39
Total fat	g	49	66	44	61	76	72	68	46	65	49	0,39	0,51	0,93	0,38	0,46
Saturated fats	g	4	15	8	5	12	6	5	6	6	7	0,032	0,017	0,144	0,088	0,151
Monounsaturated fats	g	31	25	24	46	60	41	19	24	9	24	0,036	0,074	0,159	0,053	0,019
Polyunsaturated fats	g	12	21	8	8	2	22	34	14	47	16	0,019	0,074	0,345	0,062	0,135
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carbohydrates	g	20	12	30	17	13	14	13	28	14	16	75	63	64	64	80
Fibers	g	12	8	3	10	8	10	4	10	7	9	8	7	10	7	4
Calcium	mg	264	160	37	114	70	70	16	110	98	92	39	55	162	43	53
Iron	mg	3,72	2,43	6,68	4,70	2,65	2,53	5,53	4,20	2,91	4,58	1,02	2,66	2,03	0,93	1,79
Selenium	mcg	2,5	1917	20	2,4	11,7	3,8	0,7	9,3	4,9	7,2	3	2,2	0,6	0,3	0,7
Phosphorus	mg	484	725	593	290	198	277	575	485	346	376	62	71	67	69	115
Magnesium	mg	268	1223	292	163	118	121	251	120	158	168	43	32	68	41	35
Sodium	mg	1	3	12	0	4	0	2	10	2	18	2	10	10	2	12
Potassium	mg	705	659	660	680	363	410	597	1042	441	705	656	1162	680	732	746
Vitamin A	IU	1	0	0	20	0	56	29	262	20	0	10	3604	10	781	0
Vitamin B6	mg	0,14	0,10	0,42	0,56	0,36	0,21	0,09	1,27	0,54	0,35	0,17	0,14	0,11	0,21	0,323
Vitamin C	mg	0	0,7	0,5	6,3	0,7	1,1	0,8	2,3	1,3	0	0,4	1,0	1,2	0,6	3,2
Vitamin E	mg	26	6	0,9	15	0,57	1,4	9,33	1,93	0,7	8,33	0,05	4,33	0,35	0,43	0,12
Vitamin K	mcg	0	0	34,1	14,2	0	3,5	53,9	13,2	2,7	0	2,7	3,1	15,6	59,5	3,5
Carotene, beta	mcg	1	0	0	11	0	29	17	157	12	0	6	2163	6	394	0
Carotene, alpha	mcg	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	57	0
Cryptoxanthin, beta	mcg	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	93	0
Lutein + zeaxanthin	mcg	1	0	22	92	0	17	9	1205	9	0	75	0	32	148	0

Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21 (2008).

Almonds, hazelnuts, pecans and walnuts are unroasted. Macadamias and pistachios are dried roasted. Brazil nuts, and pine nuts are dried.

g = gram; mg = milligram; mcg = microgram; IU = International Units

Prepared by the INC, International Nut and Dried Fruit Foundation, February 2009.

For more information, please visit our website at [www.nutfruit.org](http://www.nutfruit.org)