

Levnedsmiddel /100g	Kalorier (kcal.)	Protein g	Kulhydrater g	Kostfibre g	Fedt g
Cashewnød, olieristet	606	16	29	1	48
Hasselnød, tørret	644	15	29	8	54
Hørfrø	485	25	36	18	31
Jordnød, olieristet	631	26	19	8	49
Jordnød, tørret	578	25	21	8	43
kastanje, ægte	183	2	41	7	3
Kokosmel	678	6	24	13	66
Kokosnød	372	4	15	14	37
Mandel	530	21	30	9	39
Muskatnød, hel	533				36
Paranød	681	15	14	5	65
Pecannød	700	8	18	2	68
Pinjekerner	600	24	14	1	51
Pistacienød, tørristet	571	21,3	27,6	10,3	45,9
Sesamfrø, afskallede	634	21,9	20,8	12,1	51
Sesamfrø, hele, tørrede	636	15	28	2	53
Solsikkefrø	645	20	17	3	56
Valnød	680	14	16	6	64