

# Nährstoffprofil von Nüssen

## Pistazien: Die hochwertige Snack-Alternative

28 g ungeröstet, ungesalzen	Pistazie	Mandel	Cashewnuss	Haselnuss	Makadamianuss	Pekannuss	Walnuss <sup>1</sup>	Eine Portion Pistazien ...
Stück pro Portion	49	23	18	21	10 bis 12	19 Hälften	14 Hälften	... liefert die meisten Kerne pro Portion.
Energie (Kilokalorien)	160	160	160	180	200	200	190	
Protein (g)	6	6	5	4	2	3	4	... liefert auch Protein.
Fett gesamt (g)	13	14	12	17	21	20	18	... hat einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.
Kohlenhydrate (g) <sup>2</sup>	8	6	9	5	4	4	4	
Ballaststoffe (g)	3	3	1	3	2	3	2	... hat einen von Natur aus hohen Ballaststoffgehalt. Eine Handvoll enthält bereits 10 % der empfohlenen Tageszufuhr.
<b>Mineralstoffe</b>								
Calcium (% der empf. Tageszufuhr)	3	8	1	3	2	2	3	
Eisen (% der empf. Tageszufuhr)	9	8	15	10	8	6	6	
Magnesium (% der empf. Tageszufuhr)	10	23	26	14	11	10	14	
Phosphor (% der empf. Tageszufuhr)	20	20	24	12	8	11	14	... ist eine natürliche Phosphor-Quelle.
Kalium (% der empf. Tageszufuhr)	15	10	9	10	5	6	6	... ist eine natürliche Kalium-Quelle.
Natrium (% der empf. Tageszufuhr)	0	0	1	0	0	0	Spuren	... ist – ungesalzen – frei von Natrium bzw. Kochsalz.
Zink (% der empf. Tageszufuhr)	7	10	19	8	4	15	10	
Kupfer (% der empf. Tageszufuhr)	28	22	48	38	16	26	34	... ist von Natur aus eine Quelle für Kupfer.
Mangan (% der empf. Tageszufuhr)	10	19	13	50	49	36	27	
Selen (% der empf. Tageszufuhr)	4	1	11	1	2	2	3	
<b>Vitamine</b>								
Vitamin C (% der empf. Tageszufuhr)	2	0	Spuren	2	Spuren	Spuren	0	
Thiamin / B1 (% der empf. Tageszufuhr)	22	5	11	17	31	17	9	... ist eine natürliche Vitamin B1-Quelle.
Riboflavin / B2 (% der empf. Tageszufuhr)	3	22	1	2	4	3	3	
Niacin / B3 (% der empf. Tageszufuhr)	3	7	2	4	5	2	2	
Pantothensäure / B5 (% der empf. Tageszufuhr)	2	2	4	4	4	4	Spuren	
Vitamin B6 (% der empf. Tageszufuhr)	36	3	9	Spuren	6	4	11	... ist von Natur aus eine gute Vitamin B6-Quelle.
Folat (% der empf. Tageszufuhr)	4	4	2	8	1	2	7	
Vitamin B12 (% der empf. Tageszufuhr)	0	0	0	0	0	0	0	
E-Alpha-Tocopherol (% der empf. Tageszufuhr)	5	57	2	33	1	3	2	
E-Gamma-Tocopherol (mg)	6,41	0,18	1,51 <sup>3</sup>	0,00	0,00	6,93	5,83	... enthält mehr Gamma-Tocopherol als andere Nüsse.
Vitamin K (% der empf. Tageszufuhr)	0	0	15	6	0	2	1	
Vitamin A (% der empf. Tageszufuhr)	0	Spuren	0	0	0	Spuren	Spuren	
<b>Fette</b>								
Gesättigte Fettsäuren (g)	1,5	1,1	2,2	1,3	3,4	1,8	1,7	
Einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	6,7	8,8	6,7	12,9	16,7	11,6	2,5	... hat einen hohen Gehalt an einfach-ungesättigten Fettsäuren.
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	3,8	3,4	2,2	2,2	0,4	6,1	13,2	
Phytosterine gesamt (mg) <sup>4</sup>	61,0	34,0	45,0	27,0	33,0	29,0	20,0	
<b>Carotinoide</b>								
Betacarotin (µg) <sup>4</sup>	94	1	0	3	0	8	3	
Lutein und Zeaxanthin (µg) <sup>4</sup>	342	0	6	26	0	5	3	

Quellen: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23 (2010) - Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Frankfurt am Main, 1. Auflage 2000, 3. Nachdruck 2008

<sup>1</sup> Englische Walnüsse, ungeröstet

<sup>2</sup> verdauliche und nicht verdauliche Kohlenhydrate

<sup>3</sup> United States Department of Agriculture, Nuts and Seeds as Sources of Alpha and Gamma Tocopherols. R.G. Thomas and S.E. Gebhardt

<sup>4</sup> USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19 (2006)

Für mehr Informationen besuchen Sie [www.gesundheitmitpistazien.de](http://www.gesundheitmitpistazien.de)

# Nährstoffprofil von Nüssen

## Pistazien: Die hochwertige Snack-Alternative



28 g geröstet, ungesalzen	Pistazie	Mandel	Cashewnuss	Haselnuss	Makadamianuss	Pekannuss	Walnuss <sup>1</sup>	Eine Portion Pistazien ...
Stück pro Portion	49	23	18	21	10 bis 12	19 Hälften	14 Hälften	... liefert die meisten Kerne pro Portion.
Energie (Kilokalorien)	161	169	163	183	204	201	190	
Protein (g)	6	6	4	4	2	3	4	... liefert auch Protein.
Fett gesamt (g)	13	15	13	18	22	21	18	... hat einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.
Kohlenhydrate (g) <sup>2</sup>	8	6	9	5	4	4	4	
Ballaststoffe (g)	3	3	1	3	2	3	2	... hat einen von Natur aus hohen Ballaststoffgehalt. Eine Handvoll enthält bereits 10 % der empfohlenen Tageszufuhr.
<b>Mineralstoffe</b>								
Calcium (% der empf. Tageszufuhr)	4	8	1	4	2	2	3	
Eisen (% der empf. Tageszufuhr)	9	8	14	10	6	6	6	
Magnesium (% der empf. Tageszufuhr)	10	25	23	15	10	11	14	
Phosphor (% der empf. Tageszufuhr)	19	19	20	13	8	12	14	... ist eine natürliche Phosphor-Quelle.
Kalium (% der empf. Tageszufuhr)	14	10	8	11	5	6	6	
Natrium (% der empf. Tageszufuhr)	0	0	1	0	0	0	Spuren	... ist – ungesalzen – frei von Natrium bzw. Kochsalz.
Zink (% der empf. Tageszufuhr)	8	11	19	8	4	17	10	
Kupfer (% der empf. Tageszufuhr)	28	24	48	38	12	25	34	... ist eine natürliche Quelle für Kupfer.
Mangan (% der empf. Tageszufuhr)	10	19	7	4	25	32	27	
Selen (% der empf. Tageszufuhr)	6	1	7	2	7	2	3	
<b>Vitamine</b>								
Vitamin C (% der empf. Tageszufuhr)	1	0	Spuren	1	Spuren	Spuren	0	
Thiamin / B1 (% der empf. Tageszufuhr)	18	2	5	9	18	12	9	... ist eine natürliche Vitamin B1-Quelle.
Riboflavin / B2 (% der empf. Tageszufuhr)	5	21	4	3	15	2	3	
Niacin / B3 (% der empf. Tageszufuhr)	3	7	3	4	4	2	2	
Pantothensäure / B5 (% der empf. Tageszufuhr)	2	2	6	4	4	3	Spuren	
Vitamin B6 (% der empf. Tageszufuhr)	24	3	5	Spuren	13	4	11	... ist von Natur aus eine gute Vitamin B6-Quelle.
Folat (% der empf. Tageszufuhr)	4	4	5	6	1	1	7	
Vitamin B12 (% der empf. Tageszufuhr)	0	0	0	0	0	0	0	
E-Alpha-Tocopherol (% der empf. Tageszufuhr)	5	52	2	33	0	3	2	
E-Gamma-Tocopherol (mg)	6,68	0,19	1,51 <sup>3</sup>	0,00	0,00	6,68	5,83	... enthält mehr Gamma-Tocopherol als andere Nüsse.
Vitamin K (% der empf. Tageszufuhr)	0	0	15	6	0	2	1	
Vitamin A (% der empf. Tageszufuhr)	0	Spuren	0	0	0	Spuren	Spuren	
<b>Fette</b>								
Gesättigte Fettsäuren (g)	1,5	1,1	2,2	1,3	3,4	1,8	1,7	
Einfach ungesättigte Fettsäuren (g)	6,7	8,8	6,7	12,9	16,7	11,6	2,5	... hat einen hohen Gehalt an einfach-ungesättigten Fettsäuren.
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g)	3,8	3,4	2,2	2,2	0,4	6,1	13,2	
Phytosterine gesamt (mg)	61,0	34,0	45,0	27,0	33,0	29,0	20,0	
<b>Carotinoide</b>								
Betacarotin (µg)	45	0	0	10	0	24	3	
Lutein und Zeaxanthin (µg)	342	0	7	26*	0	5*	3	

Quelle: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19 (2006); - Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); Frankfurt am Main, 1. Auflage 2000, 3. Nachdruck 2008

<sup>1</sup> Englische Walnüsse, ungeröstet

<sup>2</sup> verdauliche und nicht verdauliche Kohlenhydrate

<sup>3</sup> United States Department of Agriculture. Nuts and Seeds as Sources of Alpha and Gamma Tocopherols. R.G. Thomas and S.E. Gebhardt.

<sup>5</sup> entspricht den Daten für 28 g ungeröstete Nüsse, da Angaben für geröstete Nüsse nicht vorhanden

Für mehr Informationen besuchen Sie [www.gesundheitmitpistazien.de](http://www.gesundheitmitpistazien.de)