

# TÁPANYAGTÁBLÁZAT

A tápanyagtáblázatban szereplő adatok, (ha más jelölés nem szerepel) 100 g termékre vonatkoznak.

## DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK

Megnevezés	Energia kJ (kcal)	Fehérje g	Zsír g	Szénhidrát g
Dejő	1730 (414)	18,7	26,9	23,7
Dió	2747 (654)	18,6	57	11,7
Földimogyoró	2558 (609)	26,7	47,2	14,7
Gesztenye	700 (167)	4,8	1,5	32,6
Kesudió	2503 (596)	18	42	32
Kókuszdió, friss	1684 (401)	3,9	37	10
Mandula	2629 (262)	27,6	52,2	6,8
Mák	2255 (537)	20,5	38,2	23,9
Mogyoró	2898 (690)	15,6	63,5	8,7
Mogyoró, amerikai, pörkölt	2460 (588)	26,4	49,4	8,9
Mogyoró, amerikai, sózott	2288 (547)	24,5	45,9	8,2
Napraforgómag	2478 (590)	18,7	47,5	17,4
Paradió	2978 (709)	14	66,9	7,2
Pisztácia	2730 (650)	22,3	54	13,8
Szezám-mag	2670 (638)	26,3	54,7	9,4
Tökmag	2617 (623)	33,9	50,5	3,6