

Text	▼ lauryr ▼	▼ miryst ▼	▼ palmi ▼	▼ stear. ▼	NASYC. ▼	1-NIENA ▼	WNN ▼	krótkie-Ł ▼	MCT ▼	długie-Ł ▼	Omega-3 ▼	Omega-6 ▼
Orzech ziemny	46	229	5077	1294	9081	22551	14364	0	0	45996	528	13836
Orzechy włoskie	0	14	4647	1799	6588	11796	52215	0	0	70599	10172	42043
Orzechy laskowe	0	25	3684	1520	5356	51516	6426	0	0	63298	58	6368
Orzech kokosowy	15935	6000	3049	1082	31555	2193	669	237	4918	29262	0	669
Orzech pecan	0	0	3920	1510	5575	46439	15967	0	0	67981	757	15210
Orzechy nerkowce	0	9	4717	4132	9335	29065	8697	0	0	47097	81	8616
Orzechy brazylijskie	0	34	9963	6621	16906	22038	29154	0	0	68098	76	29078
Orzechy macadamia	0	698	5790	1470	10533	57177	2717	490	70	69867	977	1740
Migdały słodkie	0	0	3552	949	4544	34181	11562	0	0	50287	44	11518
Migdały gorzkie	0	0	3552	949	4544	34181	11562	0	0	50287	44	11518
Kasztany	0	7	258	19	293	987	488	0	0	1768	48	440
Pistacje	51	102	4910	1004	6245	35153	7737	0	0	49135	198	7539
Orzeszki cola	0	3	167	25	203	1026	444	0	0	1673	33	411
Kasztany wodne	0	1	29	4	35	176	76	0	0	287	6	70
Nasiona dyni	230	0	5517	2965	8725	16654	18956	0	0	44335	0	18956
Nasiona pini	0	48	4023	1696	6106	19630	22733	0	0	48469	630	22103
Nasiona brzoskwini	0	0	3781	533	4314	28985	15170	0	0	48469	145	15025
Nasiona pestek moreli	0	0	3781	533	4314	28985	15170	0	0	48469	145	15025
Siemię lniane	4	18	1964	1474	3634	7233	25631	0	0	36498	20178	5453
Sesam	0	98	5823	1635	7811	20527	19787	0	0	48125	684	19103
Ziarno słonecznika	0	21	1639	1023	3052	6512	16735	0	0	26299	26	16709
Mak	0	0	4039	798	4837	4458	31053	0	0	40348	419	30634
JAJO	0	29	2071	580	2711	3791	1544	0	0	8046	155	1389
JAJO - żółtko	0	97	6626	1931	9039	12406	5246	0	0	26691	480	4766

Źródło: BLS – niemiecka baza danych