

Text	kcal/100	białko mg/100	tluszcz mg/100	węglow. Przysw. mg/100g	Kwasy nasycone mg/100	Jednonienasycone mg/100	wielonienasycone mg/100	Omega-3 mg/100	Omega-6 mg/100
Orzech ziemny	576	29776	48100	7480	9081	22551	14364	528	13836
Orzechy włoskie	714	16070	70600	6091	6588	11796	52215	10172	42043
Orzechy laskowe	650	16250	63300	5970	5356	51516	6426	58	6368
Orzech kokosowy	361	4623	36500	4780	31555	2193	669	0	669
Orzech pecan	699	10967	72000	4440	5575	46439	15967	757	15210
Orzechy nerkowce	592	21010	47100	22180	9335	29065	8697	81	8616
Orzechy brazylijskie	687	16960	68100	4100	16906	22038	29154	76	29078
Orzechy macadamia	697	8797	73000	4010	10533	57177	2717	977	1740
Migdały słodkie	589	24020	53020	5677	4544	34181	11562	44	11518
Migdały gorzkie	589	24020	53020	5677	4544	34181	11562	44	11518
Kasztany	196	2925	1900	41200	293	987	488	48	440
Pistacje	587	20802	51600	11550	6245	35153	7737	198	7539
Orzeszki cola	231	6280	1750	46750	203	1026	444	33	411