



Orzechy i pestki

Tabela kalorii produktów spożywczych

Produkt	Rozmiar	Waga	Wartość kaloryczna dla 100 g	Białko dla 100 g	Węglowodany dla 100 g	Tłuszcze dla 100 g	Niezbędne kwasy tłuszczowe norma: 10 g dla diety 2000 kcal
chia	łyżka	10 g	486	17	42	31	23.7 g
kasztany jadalne	garść	90 g	224	4	49	1	0.3 g
kokos bielmo	łyżka	15 g	354	3	15	34	0.6 g
kokos wiórki	łyżka	6 g	606	6	27	63	1.4 g
migdały	garść	30 g	577	21	21	53	10.9 g
mleko kokosowe	szklanka	230 g	214	2	2	22	0.2 g
nerkowce	garść	35 g	570	18	28	47	7.8 g
orzechy laskowe	garść	30 g	644	15	16	63	6.6 g
orzechy macadamia	garść	40 g	718	8	14	76	1.5 g
orzechy pekan	garść	30 g	690	9	15	71	21.6 g
orzechy piniowe	garść	20 g	675	14	13	69	34.1 g
orzechy włoskie	garść	30 g	651	16	19	60	41.2 g
pestki dyni	garść	20 g	556	25	18	46	20.9 g
pestki słonecznika	garść	15 g	561	24	25	44	28.8 g
pistacje	garść	20 g	590	21	25	29	7.2 g
orzechy brazylijskie	garść	50 g	678	15	22	66	24.4 g
Codzienna porcja orzechów lub pestek urozmaici twój jadłospis i dostarczy błonnika, składników mineralnych i zdrowych tłuszczów.							
orzechy ziemne/arachidowe	garść	30 g	560	24	26	47	14.6 g
sezam	łyżka	10 g	632	23	10	60	21.8 g
makaron ryżowy ugotowany	1 szklanka	150 g	97	2	22	1	1 g
makaron ryżowy ugotowany	1 szklanka	150 g	97	2	22	1	1
siemię lniane	łyżka	10 g	500	25	35	31	21.4 g

