

PÄHKLITE toitainesisaldus Nutridata andmete alusel

Vitamiin/ Mineraalne RI/AI	Valk g	Rasv g	B1 mg 1,1- 1,4	B2 mg 1,3- 1,7	B3 NE 15- 20	B5 mg 4-5	B6 mg 1,5- 1,8	Fo- laat mcg 300	Bio- tiin mcg 30- 35	E vit alfa TE 8-10	Ca mg 800	Mn mg 1,67- 2,3	K mg 3100 - 3500	Na mg	Cu mg 0,9	Mg mg 320- 380	Zn mg 9- 10	Fe mg 10- 15	P mg 600	K vit mcg 80	Ni mg	Se mcg 50-60	Cr mcg 25- 35
Sarapuu- pähklid	14,1	61	0,45	0,13	4,4	1,5	0,54	72	76	21	138	7,2	650	1,9	1,4	157	2	3,6	310	14	170	2,1	0,4
India pähklid	18,2	43,9	0,42	0,26	8,7	1,1	0,49	25	13	1	37	1,7	660	10	2,2	292	5,7	6,68	593	7	500	29	1
Kreeka pähklid	15,2	64,3	0,5	0,13	4,0	1,6	0,74	66	19	2,6	140	2,1	650	1	1,3	160	2,0	3,6	310	13	320	1,7	1,2
Parapähkel	14,3	67,1	0,62	0,04	2,5	0,18	0,1	22	11	5,6	160	1,22	659	3	1,7	376	4,1	2,43	725	0	-	200	100
Maapähkel	25,8	49,2	0,9	0,12	19	1,2	0,35	110	110	8,3	78	1,7	670	1	0,57	180	3,1	2,9	330	0,3	60	3,0	5,0
Makadaamia pähkel	7,91	75,8	1,2	0,16	3,6	0,76	0,28	11	6,0	0,54	85	4,13	368	5	0,76	130	1,3	3,69	188	-	-	3,6	-
Pekanipähkel	9,2	72	0,66	0,13	2,7	0,86	0,21	22	-	1,4	70	4,5	410	0	1,2	121	4,5	2,53	277	3,5	-	3,8	1,1
Pistaatsia pähklid	20,5	45,3	0,87	0,16	5,5	0,52	1,7	51	-	5,2	105	1,2	1030	1,0	1,3	121	2,2	3,29	490	-	100	7,0	6,9
Mandlid kooritud	21,1	55,8	0,21	0,75	6,5	0,44	0,15	48	64	24	240	1,7	780	14	1,0	270	3,2	3,0	550	0,0	130	2,0	5,9

NB! Parapähklite seleenisaldus Nutritiondata andmebaasis on 1900 mcg

Molübdeenirikasteks võib pidada maapähkleid, india pähkleid ja mandleid.

https://wholefoodcatalog.info/nutrient/molybdenum/nuts_and_seeds/

PUNASEGA ON MÄRGISTATUD TOITAIN KOGUS, MIS ÜLETAB 100 G KOHTA PÄEVASE VAJADUSE (RI) VÕI PÄEVASE KESKMISE TARBIMISE (AI).

SINISEGA ON MÄRGISTATUD TOITAIN KOGUS, MIS JÄÄB ALLA 10% PÄEVASEST VAJADUSEST (RI) VÕI PÄEVASEST KESKMISEST TARBIMISEST (AI).