Voedingswaarde per 100 gram Noten & Pinda's

Voedingsstof	Eenheid	Amandelen	Cashew	Hazelnoten	Paranoten	Macadamia's	Pecannoten	Pistache	Walnoten	Pinda's
Calorieen	kcal	575	553	628	656	718	691	571	654	567
Eiwitten	g	21	18	15	14	8	9	21	15	26
totaal vet	g	49	44	61	66	76	72	46	65	49
verzadigd vet	g	4	8	5	15	12	6	6	6	7
enkelvoudig onverzadigd	g	31	24	46	25	60	41	24	9	24
meervoudig onverzadigd	g	12	8	8	21	2	22	14	47	16
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Koolhydraten	g	20	30	17	12	13	14	28	14	16
Vezels	g	12	3	10	8	8	10	10	7	9
Calcium	mg	264	37	114	160	70	70	110	98	92
Ijzer	mg	3,72	6,68	4,70	2,43	2,65	2,53	4,20	2,91	4,58
Selenium	mcg	2,5	20	2,4	1917	11,7	3,8	9,3	4,9	7,2
Fosfor	mg	484	593	290	725	198	277	485	346	376
Magnesium	mg	268	292	163	1223	118	121	120	158	168
Natrium	mg	1	12	0	3	4	0	10	2	18
Kalium	mg	705	660	680	659	363	410	1042	441	705
Vitamine A	IU	1	0	20	0	0	56	262	20	0
Vitamine B6	mg	0,14	0,42	0,56	0,10	0,36	0,21	1,27	0,54	0,35
Vitamine C	mg	0	0,5	6,3	0,7	0,7	1,1	2,3	1,3	0
Vitamine E	mg	26	0,9	15	6	0,57	1,4	1,93	0,7	8,33
Vitamine K	mcg	0	34,1	14,2	0	0	3,5	13,2	2,7	0

Bron: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 21 (2008). Amandelen, hazelnoten, pecannoten en walnoten zijn rauwe noten. Macadamia's en pistaches zijn droog geroosterd.
g = gram; mg = milligram; mcg = microgram; IU = International Units