

# Oversigt over nødder, frø og kerner



Produkt	Kulhydrat per 100 g	Kostfibre per 100 g	Energi per 100 g
Cashewnød, olieristede	27 g	3,3 g	2532 kJ / 610 kcal
Cashewnød, tørristede	30 g	3,0	2504 kJ / 603 kcal
Græskarkerner*	2 g	9,4 g	2351 kJ / 568 kcal
Hasselnød	10 g	9,3 g	2712 kJ / 657 kcal
Jordnød, naturel	20 g	7,7 g	2237 kJ / 538 kcal
Kokosnød, rå	3 g	14,0 g	1584 kJ / 385 kcal
Kokosmel*	11 g	12,6 g	2831 kJ / 674 kcal
Mandel*	8 g	10,6 g	2507 kJ / 606 kcal
Paranød*	8 g	5,3 g	2844 kJ / 689 kcal
Pecannød, tørristet	4 g	9,4 g	3055 kJ / 742 kcal
Pecannød, tørret	4 g	9,6 g	2968 kJ / 721 kcal
Peanuts, ristede og saltede	10 g	7,7 g	2614 kJ / 632 kcal
Nøddemix, ristet (Taffel)	12 g	6,7 g	2607 kJ / 630 kcal
Salatblanding (Earth Control)	8 g	8,1 g	2523 kJ / 603 kcal
Pinjekerner, tørrede*	13 g	6,3 g	2801 kJ / 678 kcal
Pinjekerner (Earth Control)	9 g	3,7 g	2953 kJ / 706 kcal
Pistacienød, tørrede*	12 g	8,8 g	2506 kJ / 606 kcal
Pistacienød, tørristede*	17 g	10,3 g	2441 kJ / 589 kcal
Solsikkefrø, afskallede, tørrede	4 g	9,9 g	2564 kJ / 620 kcal
Valnød (Urtekram)	11 g	5,6 g	2850 kJ / 690 kcal
Sesamfrø	5 g	8,8 g	2657 kJ / 643 kcal
Hørfrø*	18 g	18,0 g	2002 kJ / 490 kcal
Chiafrø*	7 g	40,9 g	1837 kJ / 447 kcal

\*Kulhydratindholdet kan variere afhængig af producent  
Kulhydratindholdet er afrundet til nærmeste hele gram

Kilde: frida.fooddata.dk eller producent, hvor angivet

