

MACRO-NUTRIENTES FRUTOS SECOS Y SEMILLAS – EN CRUDO POR 100g

Almendras



Grasa: 45 g
Proteína: 19 g
Carbos: 6 g

Nueces



Grasa: 65 g
Proteína: 15 g
Carbos: 7 g

Pecanas



Grasa: 72 g
Proteína: 9 g
Carbos: 4 g

Macadámias



Grasa: 76 g
Proteína: 8 g
Carbos: 5 g

Nueces de Brasil



Grasa: 66 g
Proteína: 14 g
Carbos: 4 g

Anacardos



Grasa: 44 g
Proteína: 18 g
Carbos: 27 g

Pistachos



Grasa: 44 g
Proteína: 21 g
Carbos: 18 g

Avellanas



Grasa: 61 g
Proteína: 15 g
Carbos: 7 g

Cacahuetes



Grasa: 49 g
Proteína: 26 g
Carbos: 6 g

Piñones



Grasa: 68 g
Proteína: 14 g
Carbos: 9 g

Semillas de Chía



Grasa: 31 g
Proteína: 16 g
Carbos: 6 g

Semillas de Lino



Grasa: 42 g
Proteína: 18 g
Carbos: 2 g

Semillas de Sésamo



Grasa: 50 g
Proteína: 18 g
Carbos: 11 g

Semillas de Girasol



Grasa: 51 g
Proteína: 21 g
Carbos: 11 g

Semillas de Calabaza



Grasa: 46 g
Proteína: 25 g
Carbos: 14 g

Semillas de Cañamo



Grasa: 50 g
Proteína: 35 g
Carbos: 2 g