

Орехи, семена, сухофрукты

Продукты, 100 г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
Арахис	26.3	45.2	9.9	552
Арахис жареный	26	52	13.4	626
Бразильский орех	14.3	67.1	4.2	659
Грецкие орехи	16.2	60.8	11.1	656
Кедровые орехи	13.7	64.1	9.4	673
Кешью	18.5	48.5	22.5	600
Кешью жареный	17.5	42.2	30.5	572
Кокосовый орех сырой	3.3	33.5	6.2	354
Лесной орех (лещина)	13	62.6	9.3	653
Миндальный орех	18.6	53.7	13	609
Миндальный орех жареный	22.4	55.9	12.3	642
Миндальные лепестки	22	58	12	650
Орех макадамия	7.9	75.8	5.2	718
Орехи пекан	9.2	72	4.3	691
Семечки подсолнечника, ядра сушеные	20.8	51.5	17.4	584
Семечки тыквенные, ядра сушеные	30.2	49.1	9.3	559
Семена конопли очищенные	31.6	48.7	4.7	553
Семена конопли неочищенные	20.1	32.5	14	429
Семена кунжута	19.4	48.7	12.2	565
Семена льна	18.3	42.2	28.9	534
Семена мака	17.5	47.5	14.5	556
Семена чиа	16.5	30.7	7.7	486
Фисташки сырые	20.2	45.3	16.6	560
Фисташки жареные без масла с добавлением соли	21.1	45.8	17.3	569
Фундук (лещина окультуренная)	15	61.5	9.4	651
Фундук жареный	17.8	66.1	9.4	703
Бананы сушеные	3.9	1.8	78.4	346
Вишня сушеная	1.5	-	73	290
Груша сушеная	2.3	0.6	62.6	270
Дыня сушеная	0.7	0.1	82.2	341
Изюм	2.5	0.54	67.7	296
Изюм кишмиш	2.3	0.5	65.8	281
Инжир сушеный	3.1	0.8	57.9	257
Курага	5.2	0.3	51	232
Персик сушеный	3	0.4	57.7	254
Урюк	5	0.4	53	242
Финики	2.5	0.5	69.2	292
Чернослив (слива сушеная)	2.3	0.7	57.5	256
Яблоки сушеные	2.2	0.1	59	253