

EVERYTHING THAT WALNUTS CONTAIN

PROTEIN

nutrient for cells, tissue, enzymes, hormones

PLANT-BASED OMEGA 3 FATTY ACIDS ALA

protect the heart

help with a normal cholesterol level

FIBER

support the metabolism

keep you full for long

MAGNESIUM

support the muscular functions

ZINC

strengthens the immune system

B-VITAMINS

important for the cognitive function

FOLATE

important for hematosi

ANTIOXIDANTS

protect from cell damage



NUTRIENTS IN WALNUTS (30G)

NUTRIENT	UNIT	WALNUTS	PERCENTAGE OF DAILY RECOMMENDED INTAKE
Energy	kcal	195	
Protein	g	4,5	
Total fats	g	19,5	
Saturated Fats	g	1,8	
Monounsaturated fats	g	2,7	
Mehrfach ungesättigte Fette	g	14,1	
Linolenic acid (18:2)	g	11,4	
Linolenic acid (18:3)	g	2,7	
Cholesterol	mg	0	
Carbohydrates	g	4,2	
Fibers	g	2,1	
Calcium	mg	29,4	4
Iron	mg	0,87	6
Magnesium	mg	47,4	13
Phosphor	mg	103,8	15
Potassium	mg	132,3	7
Sodium	mg	0,6	
Zinc	mg	0,93	9
Copper	mg	0,48	48
Manganese	mg	1,02	51
Selenium	mcg	1,47	3
Vitamin C	mg	0,39	< 1
Thiamine	mg	0,1	9
Riboflavin	mg	0,05	3
Niacin	mg	0,34	2
Pantothenic acids	mg	0,17	3
Vitamin B6	mg	0,16	12
Folate	mcg	29,4	15
Vitamin B12	mcg	0	
Vitamin A	IU	6	
Vitamin K	mcg	0,81	1
Alpha-Tocopherol	mg	0,21	
Beta-Tocopherol	mg	0,05	
Gamma-Tocopherol	mg	6,25	
Delta-Tocopherol	mg	0,57	
Beta Carotene	mcg	3,6	

g = Gramm mg = Milligramm mcg = Mikrogramm IU = International Units

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, slightly revised May, 2016

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

*VERORDNUNG (EU) Nr. 1169/2011 DES EUROPÄISCHEN PARLAMENTS UND DES RATES vom 25. Oktober 2011 betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel und zur Änderung der Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EG) Nr. 1925/2006 des Europäischen Parlaments und des Rates und zur Aufhebung der Richtlinie 87/250/EWG der Kommission, der Richtlinie 90/496/EWG des Rates, der Richtlinie 1999/10/EG der Kommission, der Richtlinie 2000/13/EG des Europäischen Parlaments und des Rates, der Richtlinien 2002/67/EG und 2008/5/EG der Kommission und der Verordnung (EG) Nr. 608/2004 der Kommission

I 
WALNUTS