



	Units	Almonds	Brazil Nuts	Cashews	Hazelnuts	Macadamias	Pecans	Pine Nuts	Pistachios
<b>Proximates</b>									
Energy	kcal	164	187	163	178	204	196	191	161
Protein	g	6	4,06	4,34	4,24	2,21	2,6	3,88	5,94
Carbohydrate	g	6,11	3,33	9,27	4,73	3,79	3,93	3,71	8,33
Fiber	g	3,5	2,1	0,9	2,7	2,3	2,7	1,0	2,8
<b>Lipids</b>									
Total fat	g	14,16	19,02	13,14	17,22	21,57	20,4	19,38	12,71
Saturated fat	g	1,078	4,574	2,596	1,266	3,387	1,752	1,389	1,547
Monounsaturated fat	g	8,945	6,770	7,744	12,942	16,804	11,567	5,32	6,712
Polyunsaturated fat	g	3,495	6,917	2,222	2,245	0,425	6,128	9,659	3,813
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Minerals</b>									
Calcium	mg	76	45	13	32	20	20	5	30
Iron	mg	1,05	0,69	1,70	1,33	0,75	0,72	1,57	1,14
Magnesium	mg	77	107	74	46	33	34	71	31
Phosphorus	mg	136	206	139	82	56	79	163	133
Potassium	mg	208	187	160	193	103	116	169	285
Sodium	mg	0	1	5	0	1	0	1	2
Selenium	mcg	1,2	543,5	3,3	0,7	3,3	1,1	0,2	2,8
<b>Vitamins</b>									
Vitamin A	IU	1	0	0	6	0	16	8	73
Vitamin B6	mg	0,039	0,029	0,073	0,16	0,102	0,06	0,027	0,318
Vitamin C	mg	0	0,2	0	1,8	0,2	0,3	0,2	0,9
Vitamin E	mg	7,27	1,62	0,26	4,26	0,16	0,4	2,65	0,69
Vitamin K	mcg	0	0	9,8	4	0	1	15,3	3,7
Carotene, beta	mcg	0	0	0	3	0	8	5	44
Carotene, alpha	mcg	0	0	0	1	0	0	0	0
Cryptoxanthin, beta	mcg	0	0	0	0	0	3	0	0
Lutein + zeaxanthin	mcg	0	0	7	26	0	5	3	329



	Units	Walnuts	Peanuts	Dates	Dried Apricots	Dried Cranberries	Dried Figs	Prunes	Raisins
<b>Proximates</b>									
Energy	kcal	185	166	79,95	68,33	86,24	70,59	68,04	85
Protein	g	4,32	6,90	0,69	0,96	0,02	0,93	0,61	0,87
Carbohydrate	g	3,89	6,03	21,27	17,76	23,06	18,1	18,11	22,45
Fiber	g	1,9	2,4	2,3	2	1,60	2,77	2,01	1,0
<b>Lipids</b>									
Total fat	g	18,49	14,08	0,11	0,144	0,38	0,26	0,1	0,13
Saturated fat	g	1,737	2,189	0,009	0,004	0,03	0,04	0,02	0,016
Monounsaturated fat	g	2,533	7,422	0,01	0,02	0,06	0,04	0,02	0,014
Polyunsaturated fat	g	13,374	2,771	0,005	0,02	0,18	0,09	0,02	0,010
Cholesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Minerals</b>									
Calcium	mg	28	16	11,05	15,59	2,80	45,93	12,19	14
Iron	mg	0,82	0,45	0,28	0,75	0,15	0,575	0,26	0,53
Magnesium	mg	45	50	12,19	9,07	1,40	19,28	11,62	9
Phosphorus	mg	98	103	17,57	20,13	2,240	18,995	19,56	29
Potassium	mg	125	180	185,99	329,45	11,20	192,78	207,52	212,00
Sodium	mg	1	2	0,56	2,83	0,84	2,84	0,57	3
Selenium	mcg	1,4	2,6	0,85	0,62	0,14	0,17	0,09	0,2
<b>Vitamins</b>									
Vitamin A	IU	6	0	2,83	1021,73	0	2,84	221,41	0
Vitamin B6	mg	0,152	0,132	0,047	0,04	0,01	0,03	0,06	0,174
Vitamin C	mg	0,4	0	0,113	0,3	0,06	0,34	0,17	0,7
Vitamin E	mg	0,2	1,40	0,014	1,23	0,30	0,09	0,12	0,12
Vitamin K	mcg	0,8	0	0,765	0,88	1,06	4,42	16,87	3,5
Carotene, beta	mcg	3	0	1,7	613,21	0	1,7	111,7	0
Carotene, alpha	mcg	0	0	0	0	0	0	16,16	0
Cryptoxanthin, beta	mcg	0	0	0	0	0	0	26,37	0
Lutein + zeaxanthin	mcg	3	0	21,26	0	9,24	9,07	41,96	0

Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 27 (2014). Almonds, hazelnuts, pecans and walnuts are unroasted. Cashews, macadamias, pistachios and peanuts are dry roasted without salt added. Brazil nuts are dried, unblanched. Pine nuts (Pinus spp.) are dried. Dates are Deglet noor. Apricots are dried, sulfured, uncooked. Cranberries are dried, sweetened. Figs are dried, uncooked. Prunes are uncooked. Raisins are seedless. g = gram; mg = milligram; mcg = microgram; IU = International Units.