

Namirnica	Kcal	Protein (g)	UH (g)	Masti (g)
Avokado (mesnati deo)	126	2,00	7,00	10,00
Badem pečeni	635	21,00	18,00	53,50
Badem sirovi	611	27,00	15,00	52,60
Bademovo brasno	282	36,40	19,70	12,00
Brazilski orah	655	14,30	12,30	66,40
Čija semenke	486	17,20	42,10	31,30
Indijski orah	553	18,22	21,00	43,85
Kikiriki prženi slani	570	24,30	8,60	19,00
Kikiriki puter (maslac od kikirikija), kremasti, bez soli	598	22,31	22,21	51,36
Kikiriki sirovi neslani	570	24,30	8,60	49,00
Kokos	354	3,33	15,23	33,49
Kokosov protein	378	22,90	21,94	15,80
Kokosovo brašno bez šećera	659	6,70	24,30	64,60
kokosovo mleko	230	24,00	6,00	2,30
Laneno brasno	481	28,80	28,88	30,90
Laneno seme	534	18,20	5,90	42,16
Lešnik sirovi	380	7,60	6,80	36,00
Lešnik suvi	701	14,00	6,00	69,00
Makadamija	718	7,90	14,00	76,00
Orah sirovi	529	10,60	5,00	51,50
Orah suvi	649	15,80	8,80	61,40
Pasta od susama/ taan/ tahini	500	18,00	10,00	55,00
Pečene semenke suncokreta	619	17,00	21,00	57,00
Pekan orah	691	9,20	14,00	72,00
Pinjoli	673	14,00	13,00	68,00
Pistaći	556	20,60	28,00	44,40
Semenke bundeve oljuš., sušene	554	29,00	15,00	46,00
Semenke suncokreta oljuštene	560	24,00	20,00	47,00
Semenke susama oljuštene suve	596	26,00	9,60	55,00
Sok od limuna (prirodni sveži)	34	0,40	8,30	0,00