

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ ΑΝΑ 100ΓΡ.

▪ ΦΥΣΤΙΚΙ



	<u>Ανά 100 γρ.</u>
Ενέργεια	2520kJ/609kcal
Λιπαρά	50,8g
Εκ των οποίων κορεσμένα	5,8g
Υδατάνθρακες	10,7g
Εκ των οποίων σάκχαρα	6,2g
Εδώδιμες ίνες	9,3g
Πρωτεΐνες	22,6g
Αλάτι	0,07g

▪ ΑΜΥΓΔΑΛΟ



	<u>Ανά 100 γρ.</u>
Ενέργεια	2433kJ/588kcal
Λιπαρά	49g
Εκ των οποίων κορεσμένα	2,6g
Υδατάνθρακες	7,3g
Εκ των οποίων σάκχαρα	2,5g
Εδώδιμες ίνες	12,1g
Πρωτεΐνες	23,5g
Αλάτι	0,04g

- ΚΑΡΥΔΙ



	<u>Ανά 100 γρ.</u>
Ενέργεια	2864kJ/694kcal
Λιπαρά	66g
Εκ των οποίων κορεσμένα	29g
Υδατάνθρακες	7,1g
Εκ των οποίων σάκχαρα	2,9g
Εδώδιμες ίνες	6,6g
Πρωτεΐνες	14g
Αλάτι	0,05g