

<b>Продукт</b>	<b>Калорийность (ккал)</b>	<b>Белки (г)</b>	<b>Жиры (г)</b>	<b>Углеводы (г)</b>
Абрикос, семя костянки	520	25	45,4	2,8
Арбуз, ядра семян, сушеные	557	28,33	47,37	15,31
Бразильский орех	659	14,32	67,1	4,24
Буковый орешек, сушеный	576	6,2	50	33,5
Вишня, семя костянки	362	21,9	30,5	0
Горчица, семя	474	25,8	30,8	23,4
Горчичный порошок	378	37,1	11,1	32,6
Грецкий орех	654	15,23	65,21	7,01
Грецкий орех черный, сушеный	619	24,06	59,33	2,78
Грецкий орех, глазированный	500	8,28	35,71	43,99
Грецкий орех, сухая обжарка, с солью	643	14,29	60,71	10,76
Желуди сушеные	509	8,1	31,41	53,66
Желуди сырые	387	6,15	23,86	40,75
Какао тертое	559	13,5	49,4	13,6
Какао-бобы	530	12,8	53,2	9,4
Каштан европейский вареный и тушеный	131	2	1,38	27,76
Каштан европейский не чищенный, сушеный	374	6,39	4,45	65,61
Каштан европейский не чищенный, сырой	213	2,42	2,26	37,44
Каштан европейский чищенный, сушеный	369	5,01	3,91	78,43
Каштан европейский чищенный, сырой	196	1,63	1,25	44,17
Каштан европейский, запечённый	245	3,17	2,2	47,86
Каштан китайский, вареный и тушеный	153	2,88	0,76	33,64
Каштан китайский, запечённый	239	4,48	1,19	52,36
Каштан китайский, сушеный	363	6,82	1,81	79,76
Каштан китайский, сырой	224	4,2	1,11	49,07
Каштан японский	154	2,25	0,53	34,91
Каштан японский, запечённый	201	2,97	0,8	45,13
Каштан японский, приготовленный на пару	56	0,82	0,19	12,64
Каштан японский, сушеный	360	5,25	1,24	81,43
Кедровый орех пиния, сушеный	629	11,57	60,98	8,6
Навахо	541	7,41	34,08	7,66
Кедровый орех, сушеный	673	13,69	68,37	9,38
Кешью	600	18,5	48,5	22,5
Кокос, мякоть сушеная, дробленая, подслащенная	501	2,88	35,49	43,17
Кокос, мякоть сушеная, не подслащенная	660	6,88	64,53	7,35
Кокос, мякоть сушеная, поджаренная	592	5,3	47	44,4
Кокос, мякоть, сырая	354	3,33	33,49	6,23

Кокосовая вода	19	0,72	0,2	2,61
Кокосовая паста из свежей мякоти, подслащенная, консервированная	357	1,17	16,31	53,01
Кокосовая паста-спред из высушенной мякоти	684	5,3	69,08	21,52
Кокосовая стружка, подслащенная	456	3,13	27,99	41,95
Кокосовая стружка, подслащенная, консервированная	443	3,35	31,69	36,41
Кокосовое молоко (отжатое из мякоти), консервированное	197	2,02	21,33	2,81
Кокосовое молоко (отжатое из мякоти), сырое	230	2,29	23,84	3,34
Кокосовое молоко (полученное из отжатых мякоти и млечного сока), замороженное	202	1,61	20,8	5,58
Кунжут	565	19,4	48,7	12,2
Лещина (лесной орех)	653	13	62,6	9,3
Мак, семена	525	17,99	41,56	8,63
Макадамия, орех	718	7,91	75,77	5,22
Миндаль	579	21,15	49,93	9,05
Миндаль бланшированный	590	21,4	52,52	8,77
Миндаль жареный	642	22,4	55,9	12,3
Миндаль, жареный в масле без соли	607	21,23	55,17	7,18
Миндаль, жареный в масле с солью	607	21,23	55,17	7,18
Миндаль, жареный в масле с солью, с копчёным ароматом	607	21,43	55,89	7,16
Миндаль, жареный в масле слабосоленый	607	21,23	55,17	7,18
Миндаль, обжареный в меде, небланшированный	594	18,17	49,9	14,2
Миндаль, сухая обжарка, без соли	598	20,96	52,54	10,11
Миндаль, сухая обжарка, с солью	598	20,96	52,54	10,11
Миндальная паста	458	9	27,74	43,01
Миндальный спред, без соли	614	20,96	55,5	8,52
Миндальный спред, с добавлением соли	614	20,96	55,5	8,52
Мука подсолнечная, обезжиренная	326	48,06	1,61	30,63
Орех гикори (кария пекан), сушеный	657	12,72	64,37	11,85
Орех гинкго, консервированный	111	2,29	1,62	12,8
Орех гинкго, сушеный	348	10,35	2	72,45
Орех гинкго, сырой	182	4,32	1,68	37,6
Орех калифорнийский, сушеный	612	24,9	56,98	7,35
Орехи, смесь без арахиса, жареные в масле без соли	615	15,52	56,17	16,77
Орехи, смесь без арахиса, жареные в масле, с солью	615	15,52	56,17	16,77

Орехи, смесь без арахиса, жареные в масле, слабосоленые	607	17,86	50	17,9
Орехи, смесь с арахисом, жареные в масле без соли	607	20,04	53,95	14,05
Орехи, смесь с арахисом, жареные в масле с солью	607	20,04	53,95	14,05
Орехи, смесь с арахисом, сухая обжарка, без соли	607	19,5	53,5	16,02
Орехи, смесь с арахисом, сухая обжарка, с солью	594	17,3	51,45	16,35
Паста из кешью, без соли	587	17,56	49,41	25,57
Паста из кешью, с солью	609	12,12	53,03	27,3
Паста из семян подсолнечника	617	17,28	55,2	17,62
Паста из семян подсолнечника, с солью	617	17,28	55,2	17,62
Пекан	691	9,17	71,97	4,26
Пили, орех сушеный	719	10,8	79,55	3,98
Подсолнечник, семечки	601	20,7	52,9	10,5
Подсолнечник, семечки, жареные в масле без добавления соли	592	20,06	51,3	12,29
Подсолнечник, семечки, поджаренные, без соли	619	17,21	56,8	9,09
Подсолнечник, семечки, сухая обжарка, без соли	582	19,33	49,8	12,97
Подсолнечник, семечки, сухая обжарка, с солью	582	19,33	49,8	15,07
Подсолнечник, семечки, сушеные	584	20,78	51,46	11,4
Подсолнечник, семечки, сушеные, солёные	619	17,21	56,8	9,09
Рапс, семя	544	30,8	37,6	7,2
Сафлоровая крупка, частично обезжиренная	342	35,62	2,39	48,73
Сафлоровое семя, сушеное	517	16,18	38,45	34,29
Семена бросимума напиткового, сушеные	367	8,62	1,68	64,49
Семена бросимума напиткового, сырые	217	5,97	0,99	46,28
Семена гулявника прямого целиком, сушеные	318	12,14	4,6	58,26
Семена лотоса, сушеные	332	15,41	1,97	64,47
Семена лотоса, сырые	89	4,13	0,53	17,28
Семена льна	534	18,29	42,16	1,58
Семена хлебного дерева, вареные	168	5,3	2,3	27,2
Семена хлебного дерева, жареные	207	6,2	2,7	34,1
Семена хлебного дерева, сырые	191	7,4	5,59	24,04
Семена чиа, сушеные	486	16,54	30,74	7,72
Слива, семя костянки	394,3	28,5	40,2	0
Тыквенные семечки, жареные без соли	574	29,84	49,05	8,21

Тыквенные семечки, жареные с солью	574	29,84	49,05	8,21
Тыквенные семечки, неочищенные, обжаренные без соли	446	18,55	19,4	35,35
Тыквенные семечки, неочищенные, обжаренные с солью	446	18,55	19,4	35,35
Тыквенные семечки, сушеные	559	30,23	49,05	4,71
Фисташки несоленые, сухая обжарка	572	21,05	45,82	17,98
Фисташки солёные, сухая обжарка	569	21,05	45,82	17,25
Фисташки, сырые	560	20,16	45,32	16,57
Фундук	628	14,95	60,75	7
Фундук	651	15	61,5	9,4
Фундук жареный	703	17,8	66,1	9,4
Фундук, бланшированный	629	13,7	61,15	6
Фундук, сухая обжарка, без соли	646	15,03	62,4	8,2