

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Mandorla dolce fresca	Mandorla dolce secca
Parte edibile (%)	24	24
Energia (kcal)	542	603
Proteine tot (g)	16	22
Lipidi tot (g)	51.5	55.3
- Saturi tot (g)	4.27	4.59
- Monoinsaturi tot (g)	36.73	39.44
- Polinsaturi tot (g)	10.10	10.85
Carboidrati tot (g)	4	4.6
Fibra tot (g)	14.3	12.7
Acqua (g)	11.7	5.1
SALI MINERALI		
Ferro (mg)	4.6	3
Calcio (mg)	236	240
Sodio (mg)	6	14
Potassio (mg)	860	780
Fosforo (mg)	508	550
Zinco (mg)	3.1	2.5
Magnesio (mg)	264	264
Cloro (mg)	18	18
VITAMINE		
Tiamina -B1- (mg)	0.3	0.23
Riboflavina -B2- (mg)	0.4	0.40
Vitamina B6 (mg)	0.15	0.15
Niacina -B3- (mg)	2.1	3
Vitamina E (mg)	26	26
Folati totali (µg)	48	48

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento.