

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Nocciola secca
Parte edibile (%)	42
Energia (kcal)	655
Proteine tot (g)	13.8
Lipidi tot (g)	64.1
- Saturi tot (g)	4.16
- Monoinsaturi tot (g)	38.60
- Polinsaturi tot (g)	5.20
Carboidrati tot (g)	6.1
Fibra tot (g)	8.1
Acqua (g)	4.5
SALI MINERALI	
Ferro (mg)	3.3
Calcio (mg)	150
Sodio (mg)	11
Potassio (mg)	466
Fosforo (mg)	322
Zinco (mg)	2
Magnesio (mg)	160
Cloro (mg)	18
Manganese (mg)	4.90
VITAMINE	
Tiamina -B1- (mg)	0.51
Riboflavina -B2- (mg)	0.10
Vitamina C (mg)	4
Niacina -B3- (mg)	2.80
Vitamina B6 (mg)	0.59
Folati tot -B9- (µg)	72
Acido pantotenico (mg)	1.51
Biotina (µg)	76
Retinolo eq -A- (µg)	30
β-carotene (µg)	180
Vitamina E (mg)	24.98
Vitamina K (µg)	14.20

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