

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Noce fresca	Noce secca
Parte edibile (%)	58	39
Energia (kcal)	582	689
Proteine tot (g)	10.5	14.3
Lipidi tot (g)	57.7	68.1
- Saturi tot (g)	4.72	5.57
- Monoinsaturi tot (g)	8.08	9.54
- Polinsaturi tot (g)	34.45	40.66
Carboidrati tot (g)	5.5	5.1
Zuccheri solubili (g)	3.4	3.1
Fibra tot (g)	3.5	6.2
Acqua (g)	19.2	3.5
<b>SALI MINERALI</b>		
Ferro (mg)	2.6	2.4
Calcio (mg)	131	61
Sodio (mg)	3	tracce
Potassio (mg)	690	603
Magnesio (mg)	130	121
Selenio (mg)	6	6
Cloro (mg)	23	24
Fosforo (mg)	238	300
Zinco (mg)	3	5
<b>VITAMINE</b>		
Tiamina -B1- (mg)	0.58	0.71
Riboflavina -B2- (mg)	0.17	0.15
Vitamina C (mg)	tracce	1
Niacina -B3- (mg)	0.8	1.40
Vitamina B6 (mg)	0.73	0.67
Retinolo eq -A- (µg)	6	8
Biotina (µg)	2	19
Folati totali (µg)	66	66
Vitamina E (mg)	4	4
Vitamina K (µg)	2.70	2.70

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