

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Pistacchio fresco	Pistacchio secco	Pistacchio tostato e salato	Pistacchio di Bronte
Parte edibile (%)	100	50	100	100
Energia (kcal)	406	608	601	565
Proteine tot (g)	12.8	18.1	17.9	24.3
Lipidi tot (g)	32.6	56.1	55.4	48.9
- Saturi tot (g)	3.26	5.61	6.74	5.43
- Monoinsaturi tot (g)	21.19	36.47	29.27	33.73
- Polinsaturi tot (g)	6.20	10.66	16.62	7.56
Carboidrati tot (g)	16.4	8.1	8.2	7.3
Fibra tot (g)	1.5	10.6	6.1	15.3
Acqua (g)	35.2	3.9	2.1	5.3
<b>SALI MINERALI</b>				
Ferro (mg)	2.8	7.3	3	4.5
Calcio (mg)	65	131	110	114
Sodio (mg)	9	1	530	tracce
Potassio (mg)	501	972	1040	962
Fosforo (mg)	164	500	420	416
Zinco (mg)	2.37	2.37	2.20	2.10
Magnesio (mg)	158	158	130	121
Cloro (mg)	7	7	810	7
Manganese (mg)	1.20	1.20	0.90	0.30
<b>VITAMINE</b>				
Tiamina -B1- (mg)	0.50	0.67	0.70	0.51
Riboflavina -B2- (mg)	0.30	0.10	0.23	0.19
Vitamina C (mg)	1	2	-	2
Niacina -B3- (mg)	1	1.40	1.70	1.40
Vitamina B6 (mg)	1.70	1.70	1.12	1.89
Folati tot -B9- (µg)	51	51	58	51
Acido pantotenico (mg)	0.52	0.52	0.51	0.52
Biotina (µg)	30	30	30	30
Retinolo eq -A- (µg)	87	43	22	33
β-carotene (µg)	522	258	130	200
Vitamina E (mg)	4.57	4.57	4.16	0.14
Vitamina K (µg)	60	60	13.20	60

(\*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili.