

## FINDIĞIN BESİN MADDELERİ BİLEŞİMİ

### Besin Maddeleri

Energy 2739 kJ (648 kcal)

Water 5.2 g

Protein 12.0 g

Lipids 61.6 g

Carbohydrate 11.4 g

Minerals 2.4 g

#### Mineraller

Sodium 2 mg

Potassium 635 mg

Magnesium 155 mg

Calcium 225 mg

Manganese 6 mg

Iron 3800 µg

Copper 1280 µg

Zinc 1870 µg

Phosphorus 335 mg

Chloride 10 mg

Fluoride 17 µg

Iodine 2 µg

Selenium 2 µg

#### Vitaminler

Carotene 30 µg

Vitamin E 25 mg

Vitamin B1 390 µg

Vitamin B2 210 µg

Nicotinamide 1350 µg

Pantothenic acid 1150 µg

Vitamin B6 450 µg

Folic acid 70 µg

Vitamin C 3 mg

#### Amino Asitler

Arg 2030 mg

His 280 mg

Ile 770 mg

Leu 890 mg

Lys 380 mg

Met 140 mg

Phe 510 mg

Thr 400 mg

Trp 200 mg

Tyr 470 mg

Val 870 mg

#### Yağlar

Palmitic acid 3000 mg

Stearic acid 1100 mg

Oleic acid 47.4 g

Linolic acid 6300 mg

Linoleic acid 150 mg

#### Diğerleri

Salicylic acid 140 µg

Purines 25 mg

\* Yukarıdaki değerler 100 g fındık içindeki besin değerlerini göstermektedir.