

Voedingswaardetabel amandelen op [www.notenspecialist.com](http://www.notenspecialist.com):

<b>Energie</b> 609 kCal	<b>Eiwitten</b> 19,5 g	<b>Koolhydraten</b> 10,4 g	<b>waarvan suikers</b> 3,1 g	<b>Vezels</b> 10,6 g
<b>Vetten</b> 52 g	<b>waarvan verzadigd</b> 3,8 g	<b>waarvan enkelv. onverz.</b> 34,5 g	<b>waarvan meerv. onverz.</b> 12 g	<b>Cholesterol</b> 0 mg
<b>Calcium</b> 250 mg 25% ADH	<b>Fosfor</b> 450 mg 56,3% ADH	<b>IJzer</b> 4,1 mg 29,3% ADH	<b>Kalium</b> 850 mg 27,4% ADH	
<b>Koper</b> 0,8 mg 16% ADH	<b>Magnesium</b> 150 mg 50% ADH	<b>Natrium</b> 5 mg 0,3% ADH	<b>Zink</b> 2,1 mg 14% ADH	
<b>Vitamine A</b> 0,02 mg 2% ADH	<b>Vitamine B1</b> 0,22 mg 20% ADH	<b>Vitamine B2</b> 0,6 mg 40% ADH	<b>Vitamine B3</b> 3,8 mg 22,4% ADH	
<b>Vitamine B6</b> 0,06 mg 4% ADH	<b>Vitamine B11 Foliumzuur</b> 30 µg 10% ADH	<b>Vitamine C</b> 0 mg 0% ADH	<b>Vitamine E</b> 27,5 mg 275% ADH	