



Frutta secca: calorie e valori nutrizionali

Tabella delle calorie e dei principali valori nutrizionali ([carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#)) della frutta secca. I valori si riferiscono a 100 grammi di parte edibile.

Alimento	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Anacardi	30,19	18,22	43,85	553
Anacardi tostati (con sale)	32,69	15,31	46,35	574
Anacardi tostati (senza sale)	32,69	15,31	46,35	574
Arachidi	21,51	23,68	49,66	585
Arachidi salate	21,51	23,68	49,66	585
Burro di anacardi	27,57	17,56	49,41	587
Burro di arachidi	21,57	24,06	49,94	589
Burro di mandorle	18,82	20,96	55,5	614
Caldarroste	52,96	3,17	2,2	245
Castagna cinese	49,07	4,2	1,11	224
Castagna giapponese	34,91	2,25	0,53	154
Castagne bollite	27,76	2	1,38	131
Castagne fresche	44,17	1,63	1,25	196
Castagne secche	78,43	5,01	3,91	369

Chia	42,12	16,54	30,74	486
Crema di mandorle	47,81	9	27,74	458
Faggina	33,5	6,2	50	576
Ghianda	40,75	6,15	23,86	387
Ghiande secche	53,66	8,1	31,41	509
Mandorle	21,67	21,22	49,42	575
Mandorle pelate	18,67	21,4	52,52	590
Nocciole	16,7	14,95	60,75	628
Nocciole pelate	17	13,7	61,15	629
Nocciole tostate	17,6	15,03	62,4	646
Noce brasiliana	12,27	14,32	66,43	656
Noce cinerea americana	12,05	24,9	56,98	612
Noce macadamia tostata	13,38	7,79	76,08	718
Noce macadamia tostata (con sale)	12,83	7,79	76,08	716
Noce nera	9,91	24,06	59	618
Noce pecan	13,86	9,17	71,97	691
Noci	13,71	15,23	65,21	654
Noci macadamia	13,82	7,91	75,77	718
Pinoli	13,08	13,69	68,37	673
Pistacchi	27,51	20,27	45,39	562
Pistacchi tostatati	29,38	20,95	44,82	567
Pistacchi tostatati (con sale)	28,66	20,95	44,82	564
Semi di ginkgo	37,6	4,32	1,68	182
Semi di girasole	20	20,78	51,46	584
Semi di girasole tostatati	24,07	19,33	49,8	582
Semi di lino	28,88	18,29	42,16	534
Semi di sesamo	11,73	20,45	61,21	631

Semi di sesamo tostati	26,04	16,96	48	567
Semi di zucca	10,71	30,23	49,05	559
Semi di zucca tostati	14,71	29,84	49,05	574
Semi di zucca tostati (con sale)	14,71	29,84	49,05	574