

Nährwerte je 100 g (essbarer Anteil, roh):

	Erdnuss	Baumnuss	Sojabohne	
Energie	577 kcal 2412 kJ	674 kcal 2821 kJ	347 kcal 1566 kJ	
Wasser	5.5 g	3.3 g	8.5 g	
Eiweiss	25.3 g	14.5 g	35.9 g	
Fett	49 g	63.8 g	18.6 g	
Fettsäuren, gesättigt	9.2 g (20 Fett-%)	5.2 g (9 Fett-%)	2.3 g (15 Fett-%)	
Fettsäuren, einfach ungesättigt	23.5 g (50 Fett-%)	11.6 g (19 Fett-%)	3.5 g (24 Fett-%)	
Fettsäuren, mehrfach ungesättigt	14 g (30 Fett-%)	44.2 g (72 Fett-%)	9.1 g (61 Fett-%)	
Linolsäure (n-6)*	13.9 g	34.2 g	9.8 g	
Alphalinolensäure (n-3)*	0.5 g	7.5 g	0.9 g	
Verhältnis n6-n3	28	5	11	
Kohlenhydrate	8.6 g	10.5 g	15.8 g	
Nahrungsfasern	8.2 g	5.9 g	15.7 g	
Mineralstoffe				Tagesbedarf
Natrium	9 mg	7 mg	5 mg	550 mg
Kalium	700 mg	480 mg	1730 mg	2000 mg
Calcium	60 mg	93 mg	240 mg	1000 mg
Magnesium	175 mg	159 mg	250 mg	350 mg
Phosphor	375 mg	359 mg	660 mg	700 mg
Eisen	2.4 mg	2.5 mg	9.7 mg	10 mg
Zink	2.8 mg	2.7 mg	4.3 mg	10 mg
Vitamine				
Vitamin E	8.5 mg	4.06 mg	2.9 mg	14 mg
Vitamin B1	0.8 mg	0.4 mg	0.61 mg	1.2 mg
Vitamin B2	0.13 mg	0.14 mg	0.27 mg	1.4 mg
Niacin	15 mg	1.2 mg	2.2 mg	16 mg
Biotin*	34 mcg	-	60 mcg	30-60 mcg
Vitamin B6	0.3 mg	0.67 mg	0.38 mg	1.5 mg
Folsäure	110 mcg	155 mcg	370 mcg	400 mcg
Pantothensäure	2.7 mg	1.4 mg	0.79 mcg	6 mg
Durchschnittliche Portionengrösse	20 bis 30 g	20 bis 30 g	60 bis 100 g	

Quellen:

Nährwerte: Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten (www.sge-ssn.ch/d/printmedien/buecher_und_broschueren/naehwerttabellen/index.html) / * Souci Fachmann Kraut, Die Zusammensetzung von Lebensmittel (www.sfk-online.net)

Tagesbedarf (25 bis unter 51jährig, männlich): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (www.sge-ssn.ch/d/printmedien/wissenschaftliche_publicationen/referenzwerte/)

