

Nüsse & Samen

Angabe: Kohlenhydrate in g pro 100 g



WENIG

4

4

4

5

7

PECAN

BRAZIL

KÜRBISKERNE

MACADEMIA

HASELNUSS



8

9

9

9

12

VIEL

ERDNUSS

PINIENKERN

MANDEL

SESAM

CHIASAMEN

Nüsse & Samen

Angabe: Kohlenhydrate in g pro 100 g



12

HANFSAMEN



12

LEINSAMEN



15

PISTAZIE



19

SONNENBLUMENKERNE



22

CASHEW

VIEL