



# Las Nueces.com

## Tabla comparativa del valor nutritivo de los frutos secos

Las Nueces (30g)	Fibras (g)	Omega-3 (g)	Energia (cal.)	Proteinas (g)	Glúcidos (g)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Grasas monoinsaturadas (g)
Fuente : <a href="http://Las-nueces.com">Las-nueces.com</a>								
Nueces	1.9	2.6	185	4	4	18	1.7	2.5
Almendras	3.3	0	165	6	6	14	1.1	9.1
Merey	0.9	0.002	160	5	9	12	2.2	6.7
Maní	2.4	0	160	7	5	14	1.9	6.9
Pecanas	2.7	0.28	180	3	4	20	1.8	11.6
Las Avellanas	2.8	0.02	194	3	5	19	1.4	14
Nuez de Brasil	2.3	0.01	194	4	4	20	4.5	7
Nuez de Macadamia	2.3	0.5	204	2	4	21	3.7	17
El Pistacho	3.2	0.08	178	7	9	14	1.7	7.6

