मेवे कैलोरी चार्ट (PDF)

4 खाद्य पदार्थों की कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा, प्रति सर्विंग और प्रति 100 g।

अपडेट: अक्टूबर 2026

खाद्य	प्रति सर्विंग		प्रति 100 g			
	सर्विंग	कैलोरी	कैलोरी	प्रोटीन (g)	कार्बोहाइड्रेट (g)	वसा (g)
अखरोट	30 g	196	**654**	15.2	13.7	65.2
काजू	30 g	172	**574**	15.3	32.7	46.4
बादाम	30 g	174	**579**	21.2	21.6	49.9
मूँगफली	30 g	176	**587**	24.4	21.3	49.7

स्रोत: USDA FoodData Central, SR Legacy और FNDDS (सार्वजनिक डोमेन)। प्रति 100 g मान USDA के हैं; प्रति सर्विंग मान वज़न से निकाले गए हैं। इंटरैक्टिव तालिकाएँ और न्यूट्रिशन लेबल: https://nutritionfactlabel.com/hi/nutrition-database/nuts/