Таблица калорийности: орехи (PDF)

Калорийность, белки, углеводы и жиры продуктов (всего: 8) на порцию и на 100 g.

Обновлено: октябрь 2026 г.

Продукт	На порцию		На 100 g			
	Порция	Калории	Калории	Белок (g)	Углеводы (g)	Жиры (g)
Арахис	30 g	176	**587**	24.4	21.3	49.7
Бразильский орех	30 g	198	**659**	14.3	11.7	67.1
Грецкие орехи	30 g	196	**654**	15.2	13.7	65.2
Кешью	30 g	172	**574**	15.3	32.7	46.4
Кокос	100 g	354	**354**	3.3	15.2	33.5
Миндаль	30 g	174	**579**	21.2	21.6	49.9
Фисташки	30 g	168	**560**	20.2	27.2	45.3
Фундук	30 g	188	**628**	15	16.7	60.8

Источник: USDA FoodData Central, SR Legacy и FNDDS (общественное достояние). Значения на 100 g приведены по USDA, значения на порцию пересчитаны по массе. Интерактивные таблицы и этикетки пищевой ценности: https://nutritionfactlabel.com/ru/nutrition-database/nuts/