

I skemaet ses indholdet af kulhydrat pr. 100 g.

<i>Produkt</i>	<i>Tilgængeligt kulhydrat pr. 100 g</i>
Cashewnød, olieristede	26,6
Cashewnød, tørristede	29,7
Græskarkerner (Kornkammeret)	18
Græskarkerner, ristede og saltede (Systemfrugt)	12
Græskarkerner uden salt (Systemfrugt)	5,25
Græskarkerner (Urtekram)	14
Græskarkerner (Coop Anglamark)	6,5
Hasselnød	21,1
Jordnød naturel	8,4
Kokos	0,9
Mandel	20,3
Mandler med røgsmag, ristede og saltede (Dansk Supermarked)	18
Mandler, ristede og saltede (Dansk Supermarked)	18
Mandler, honningristede med sukker (Dansk Supermarked)	32
Paranød	8,5
Pecannød, olieristede	3,5
Pecannød, tørrede	4,3
Peanuts, saltede	3
Peanuts, ristede og saltede	14
Peanuts, honningristede	17
Pinjekerner, tørrede	9,4
Pinjekerner (Urtekram)	13
Pistacienød, tørrede	17,7
Pistacienød, tørristede	17,4
Solsikkefrø, afskallede tørrede	14,4
Valnød	10,6

Kilde: [www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk), hvis ikke andet er angivet.