



Nucis e.V. Deutschland




Haselnüsse schon im Altertum bekannt und beliebt


Haselnüsse gelten als älteste in Europa beheimatete Obstart. Der köstliche Geschmack türkischer Haselnüsse und die wertvollen Inhaltsstoffe machen sie zu einem gesunden Hochgenuss.


Warum man täglich eine Portion Haselnüsse genießen sollte


 **besitzen ein günstiges Verhältnis von einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren**
daher wirken sie sich günstig auf die Blutfettwerte aus


 **versorgen den Körper mit reichlich Vitamin E**
dieses Antioxidanz schützt die Zellen vor freien Radikalen und somit vor Zellschädigungen

 **weisen den höchsten Gehalt an Biotin aller Nussorten auf**
dieses Vitamin stärkt die Fingernägel und sorgt für eine strahlend schöne Haut

 **sind reich an B-Vitaminen**
die in Haselnüssen enthaltenen B-Vitamine sorgen für starke Nerven und lassen den Kohlenhydratstoffwechsel auf Hochtouren laufen

 **liefern wichtige Mineralstoffe, wie Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen**
diese Mineralstoffe sind für die Nerven- und Muskelfunktion unerlässlich, Kalium reguliert den Herztonus und Eisen fördert die Blutbildung

 **sind eine gute Quelle für die Spurenelemente Zink und Kupfer**
das in Haselnüssen enthaltene Kupfer kurbelt die Blutbildung an und Zink fördert die Wundheilung und stimuliert das Immunsystem

 **tragen zur Versorgung mit verdauungsfördernden Ballaststoffen bei und sorgen für eine gute Figur**
Ballaststoffe erleichtern den Gang zur Toilette, sättigen und schützen vor Dickdarmkrebs und Sie machen dabei eine gute Figur

Nährwertangaben pro 100g

Bestandteil	Einheit	Menge
Kalorien	kcal	630
Gesamtfett	g	61
Gesättigte Fettsäuren	g	4
Einfach ungesättigte Fettsäuren	g	46
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	8
Linolsäure (18:2)	g	7,83
Linolensäure (18:3)	g	0,09
Cholesterin	g	0
Protein	g	15
Kohlenhydrate	g	17
Vitamine		
Thiamin (B ₁)	mg	0,64
Riboflavin (B ₂)	mg	0,11
Vitamin B ₆	mg	0,56
Niacin	mg	1,80
Folsäure	µg	113*
Pantothensäure	mg	0,92
Vitamin B ₁₂	µg	0
Biotin	mg	35
Vitamin C	mg	6,3
Vitamin E	mg	26,3*
Carotinoide		
β-Carotin	µg	11
α-Carotin	µg	3
β-Kryptoxanthin	µg	0
Lutein + Zeaxanthin	µg	92
Gesamtphytosterole	mg	96
Stigmasterol	mg	1
Campesterol	mg	6
β-Sitosterol	mg	89
Mineralstoffe		
Calcium	mg	114
Eisen	mg	4,70
Magnesium	mg	163
Kalium	mg	680
Phosphat	mg	290
Natrium	mg	0
Spurenelemente		
Selen	µg	2,4
Zink	mg	2,45
Kupfer	mg	1,72
Mangan	mg	6,17
Jod	µg	1,5
Fluor	mg	0,17
Ballaststoffe	g	10

*Angabe in Tocopherol bzw. Folsäureäquivalente
- keine Angabe