

g = grama; mg = miligrama e µg = micrograma. Parte Edível = diz respeito ao peso do alimento que é consumido depois de rejeitados todos os desperdícios. Fonte: Tabela da Composição de Alimentos – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Composição nutricional (100g de parte edível)	Miolo de Noz
Energia (kcal)	699
Água (g)	4,9
Proteínas (g)	16,7
Lípidos (g)	67,5
Polinsaturados (g)	47
Monoinstaurados (g)	15
Hidratos de carbono (g)	3,6
Fibra (g)	5,2
Vitamina B6 (mg)	0,67

g = grama; mg = miligrama e µg = micrograma. Parte Edível = diz respeito ao peso do alimento que é consumido depois de rejeitados todos os desperdícios. Fonte: Tabela da Composição de Alimentos – Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Composição nutricional (100g de parte edível)	Miolo de Noz
Potássio (mg)	500
Fósforo (mg)	290
Magnésio (mg)	160
Zinco (mg)	2,7