

Enkele pitten en zaden

Product	Kcal Per 100 g	Eiwit gram	Vet gram	Onverzadigd vet gram	Vezel gram	Overig (niet volledig)
Lijnzaad	477	19	31	28	35	Eet niet te veel! Cyanide vorming Bindt heel goed vocht. Vitamine B2
Chiazaad	443	17	31	28	34	Bevat calcium, fosfor, ijzer, selenium
Hennepzaad	592	49	49	44	4	Veel kalium, magnesium, fosfor
Zonnebloem Pitten	647	18	57	50	7	Schil er om? Pellen! Bij overmatig + schil eten = ernstige verstopping Bevat selenium, vitamine E, B1
Pijnboom pitten	611	24	51	46	1	Bevat ijzer, vitamine E
Pompoen pitten	574	30	47	36	9	Bevat fosfor
Let op: je eet vaak maar zo'n 5-10 gram (zaad) of 10-20 gram (pitten) dus hoeveelheden delen!						

* bron: voedingscentrum, eetmeter

* de eiwitten zijn plantaardig; afhankelijk van de samenstelling minder of beter op te nemen.

* plantaardig ijzer wordt minder goed opgenomen