

坚果热量表（PDF）

5 种食物的热量、蛋白质、碳水化合物和脂肪，按每份和每 100 g 列出。

更新于 2026年10月

食物	每份		每 100 g			
	份量	热量	热量	蛋白质 (g)	碳水 (g)	脂肪 (g)
核桃	30 g	196	654	15.2	13.7	65.2
花生	30 g	176	587	24.4	21.3	49.7
栗子	100 g	245	245	3.2	53	2.2
杏仁	30 g	174	579	21.2	21.6	49.9
腰果	30 g	172	574	15.3	32.7	46.4

来源：USDA FoodData Central, SR Legacy 和 FNDDS（公共领域）。每 100 g 数值为 USDA 数据；每份数值按重量换算。交互式表格和营养标签：
<https://nutritionfactlabel.com/zh/nutrition-database/nuts/>