

# Villivihannesten ravintoarvot

Lähde ruotsalainen FOA

## Siemet

- [Jauhosavikka](#) (kuiva)
  - 49% hiilihydraatti
  - 18% valkuainen
  - 7% rasvaa
  - 6% tuhkaa
- [Nurmitatat](#) (tuore)
  - 17% hiilihydraattia
- [Ukontatar](#) ja [hanhentatar](#) (kuiva)
  - 32% hiilihydraattia
  - 28% tärkkelystä
  - 16% valkuaista
  - 0,4% fosforia
- [Hierakat](#) (tuore)
  - 5,8% hiilihydraatti
  - 4,2% valkuaista
  - 0,8% rasvaa
- [Pähkinäpensas](#) (tuore)
  - 6500 kcal
  - 47% rasvaa
  - 21% valkuaista
  - 17% hiilihydraattia (2/3 sakkaroosia)
- [Tammenterhot](#) (tuore)
  - 3900 kcal
  - 60% tärkkelystä
  - 7% valkuaista
  - 4% rasvaa