



SNRA Commodities

P.O. BOX 920455 El Paso, TX 79902

Nutritional Information for Raw Pecans (100 grams) (USDA 1984)

<i>Calories</i>	754		
<i>Water</i>	2.93 g	<i>Pyridoxine-B6</i>	0.188 mg
<i>Protein</i>	9.43 g	<i>Cobalamin-B12</i>	0/ug
<i>Carbohydrates</i>	12.19 g	<i>Folacin</i>	39.2/ug
<i>Dietary Fiber</i>	6.25 g	<i>Pantothenic Acid</i>	1.09 mg
<i>Lipid-Total</i>	67.7 g	<i>Vitamin C</i>	0 mg
<i>Lipid-Saturated</i>	5.06 g	<i>Vitamin E</i>	0 mg
<i>Lipid-Monounsaturated</i>	42.82 g	<i>Calcium</i>	54.40 mg
<i>Lipid-Polyunsaturated</i>	24.66 g	<i>Copper</i>	1.19 mg
<i>Cholesterol</i>	0 mg	<i>Iron</i>	2.92 mg
<i>Vitamin A-Carotene</i>	12.8 REa	<i>Magnesium</i>	127 mg
<i>Vitamin A-Preformed</i>	0 RE	<i>Phosphorus</i>	228 mg
<i>Vitamin A-Total</i>	12.8 RE	<i>Potassium</i>	302 mg
<i>Thiamin</i>	0.848 mg	<i>Selenium</i>	5.09/ug
<i>Riboflavin</i>	0.128 mg	<i>Sodium</i>	29.30 mg
<i>Niacin</i>	0.887 mg	<i>Zinc</i>	4.62 mg

Essential Amino Acids

<i>Isoleucine</i>	0.322 g
<i>Leucine</i>	0.520 g
<i>Lysine</i>	0.292 g
<i>Methionine</i>	0.186 g
<i>Phenylalanine</i>	0.409 g
<i>Threonine</i>	0.253 g
<i>Tryptophan</i>	0.199 g
<i>Valine</i>	0.386 g

Nonessential Amino Acids

<i>Cysteine</i>	0.209 g
<i>Tyrosine</i>	0.284 g
<i>Arginine</i>	1.105 g
<i>Histidine</i>	0.227 g
<i>Alanine</i>	0.338 g
<i>Aspartic Acid</i>	0.708 g
<i>Glutamic Acid</i>	1.545 g
<i>Glycine</i>	0.377 g
<i>Proline</i>	0.360 g
<i>Serine</i>	0.376 g

aRE = Retinol Equivalents