Pinda

**Beschrijving**

De pinda, ook wel aardnoot, grondnoot, olienoot of apennoot genoemd, is, ondanks al deze namen, botanisch gezien geen noot, maar een peulvrucht met daarin twee of drie zaden. De pindaplant behoort zoals alle peulvruchtdragenden tot de vlinderbloemenfamilie.

[**Wetenschappelijke naam**](https://www.google.com/search?q=pinda+wetenschappelijke+naam&stick=H4sIAAAAAAAAABXJsQ5AQAwA0EliMpgNZstJbH5GquqUa--il4jf8aUYX15Z1aUT16--l244cHQzxxD97eLpQdlkwgBmvDJC5qijIZPm362C0FM0iXWB9qJMarhBShR4P-hrkBcjyRndYAAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjfo4TF2uTlAhXCalAKHZLHC8UQ6BMoADAXegQIDxAG)**:** Arachis hypogaea

[**Hoger taxon**](https://www.google.com/search?q=pinda+hoger+taxon&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LQz9U3SEs3yNWyzE620k_KzM_JT6_Uzy9KT8zLLM6NT85JLC7OTMtMTizJzM-zyshMz0gtUkAVXcQqWJCZl5KokJGfDpQsSazIzwMAcmjKBVsAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjfo4TF2uTlAhXCalAKHZLHC8UQ6BMoADAYegQIDxAJ)**:** [Arachis](https://www.google.com/search?q=Arachis&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LQz9U3SEs3yFUCs7KzCoq1LLOTrfSTMvNz8tMr9fOL0hPzMotz45NzEouLM9MykxNLMvPzrDIy0zNSixRQRRexsjsWJSZnZBYDAI_2IX9bAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjfo4TF2uTlAhXCalAKHZLHC8UQmxMoATAYegQIDxAK)

[**Orde**](https://www.google.com/search?q=pinda+orde&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LQz9U3SEs3yNXSzSi30k_Oz8lJTS7JzM_Tzy9KT8zLLM6NT85JLC7OTMtMTgSJF1vlF6WkFi1i5SrIzEtJVADxABHP3iFIAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjfo4TF2uTlAhXCalAKHZLHC8UQ6BMoADAZegQIDxAN)**:** [Fabales](https://www.google.com/search?q=Fabales&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LQz9U3SEs3yFUCs4zKszK0dDPKrfST83NyUpNLMvPz9POL0hPzMotz45NzEouLM9MykxNB4sVW-UUpqUWLWNndEpMSc1KLAfbKAgFPAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjfo4TF2uTlAhXCalAKHZLHC8UQmxMoATAZegQIDxAO)

[**Rang**](https://www.google.com/search?q=pinda+rang&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LQz9U3SEs3yNXSyE620k_KzM_JT6_Uzy9KT8zLLM6NT85JLC7OTMtMTizJzM-zKkrMy17EylWQmZeSqADkpAMAdI18sEMAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjfo4TF2uTlAhXCalAKHZLHC8UQ6BMoADAaegQIDxAR)**:** Soort

Voedingswaarde Pinda

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoeveelheid per** 100 g | |
| **Energie (kcal)** 567 | |
| **Vet** 49 g |  |
| Verzadigd 7 g |  |
| Meervoudig onverzadigd 16 g |  |
| Enkelvoudig onverzadigd 24 g |  |
| **Cholesterol** 0 mg |  |
| **Natrium** 18 mg |  |
| **Kalium** 705 mg |  |
| **Koolhydraten** 16 g |  |
| Voedingsvezels 9 g |  |
| Suikers 4 g |  |
| **Eiwitten** 26 g |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Vitamine A | 0 IU | Vitamine C | 0 mg |
| Calcium | 92 mg | IJzer | 4,6 mg |
| Vitamine D | 0 IU | Vitamine B6 | 0,3 mg |
| Vitamine B12 | 0 µg | Magnesium | 168 mg |