



لوز



جوز برازيلية



كاجو



البندق



المكاديميا



بقان



حبوب الصنوبر



الفستق



جوز



فول سوداني



زبيب



كستناء



بذور اليقطين



بذور الكتان



بذور السمسم



بذور کراویا