

Kui palju ja milliseid pähkleid tuleks süüa

Põhjarannik 2021 / Lk. 7 ["Kui palju ja milliseid pähkleid tuleks süüa "](#)

Kui palju ja milliseid pähkleid tuleks süüa?

Liebert, Tiit postimees.ee 2023 [Kui palju ja milliseid pähkleid tuleks süüa?](#)

Magneesium on eluliselt vajalik: need on parimad allikad, kust seda olulist ainet saada

Pitsi, Tagli ohtuleht.ee 2023 [MAGNEESIUM ON ELULISELT VAJALIK: need on parimad allikad, kust seda olulist ainet saada](#)

Milliste pähklite ja seemnete poole tasub pilk pöörata ja kuidas neist parim välja võluda?

Adamberg, Signe; Adamberg, Kaarel omamaitse.delfi.ee 2024 [Milliste pähklite ja seemnete poole tasub pilk pöörata ja kuidas neist parim välja võluda?](#)

Pähklid ja seemned kui suurepäraseks terviktoidu esindajad

Adamberg, Kaarel; Adamberg, Signe Oma Maitse 2024 / lk. 42-44 : fot https://www.ester.ee/record=b2069719*est