

Wartość odżywcza	W 100g produktu	% RWS (Referencyjne Wartości Spożycia)
Wartość energetyczna /energia/	2348 kJ/565 kcal	32%
Tłuszcz	43,7 g	74%
W tym		
Kwasy tłuszczowe nasycone (kwasy nasycone)	4,4 g	15%
Węglowodany	18,6 g	8%
W tym		
Cukry	1,7 g	2%
Białko	24,4 g	49%
Sól	0,01 g	<1%

Słonecznik (*Helianthus* L.) – rodzaj roślin z rodziny astrowatych. Obejmuje ponad 50 gatunków^[4]. Występują one naturalnie w Ameryce Północnej na obszarze od Kanady po południowy Meksyk. Poza tym rozprzestrzenione zostały na wszystkich kontynentach z wyjątkiem obszarów równikowych^[4]. W Polsce introdukowane i zdomowione już rosną trzy gatunki: słonecznik bulwiasty (topinambur) *H. tuberosus*, słonecznik dziesięciopłatkowy *H. decapetalus* i słonecznik jaskrawy *H. × laetiflorus*. Kilka dalszych jest uprawianych, w tym zwłaszcza słonecznik zwyczajny *H. annuus*^[5].

Słonecznik zwyczajny jest ważną ekonomicznie rośliną oleistą – jego nasiona zawierają 25–32% tłuszczów. Jest też rośliną jadalną, ozdobną i wykorzystywaną leczniczo. Jadalnych bulw dostarcza słonecznik bulwiasty. Różne gatunki uprawiane są jako rośliny ozdobne^[6].

Nazwa naukowa rodzaju nawiązuje do kształtu koszyczków i utworzona została z greckich słów *helios* znaczącego słońce i *anthos* znaczącego kwiat^[7].