



COMPARAISON DES NUTRIMENTS DANS LES FRUITS À COQUE

La quantité idéale d'amandes recommandée par jour correspond à une poignée, soit 28 g ou 23 amandes. Ces 23 amandes sont pleines de nutriments, mais savez-vous lesquels ? Ou comment les comparer aux autres fruits à coque ? À poids identique, les amandes contiennent davantage de protéines, de fibres, de calcium et de vitamine E (alpha-tocophérol), B2 (Riboflavine) et PP (Niacine) que n'importe quel autre fruit à coque. Les bonnes choses arrivent dans de petits paquets !

Sur la base d'une portion de 28g	AMANDES	NOIX DU BRÉSIL	NOIX DE CAJOU	NOISETTES	NOIX DE MACADAMIA	NOIX DE PÉCAN	PISTACHES	NOIX
Calories	163	186	157	178	204	196	159	185
Protéines (g)	6.0	4.1	5.2	4.2	2.2	2.6	5.8	4.3
Total Lipides (g)	14.0	18.8	12.4	17.2	21.5	20.4	12.9	18.5
Acide gras saturés (g)	1.1	4.3	2.2	1.3	3.4	1.8	1.6	1.7
Acide gras polyinsaturés (g)	3.4	5.8	2.2	2.2	0.4	6.1	3.9	13.4
Acide gras mono insaturés (g)	8.8	7.0	6.7	12.9	16.7	11.6	6.8	2.5
Fibres (g)	3.5	2.1	0.9	2.7	2.4	2.7	2.9	1.9
Potassium (mg)	200	187	187	193	104	116	291	125
Magnesium (mg)	76	107	83	46	37	34	34	45
Zinc (mg)	0.9	1.2	1.6	0.7	0.4	1.3	0.6	0.9
Cuivre (mg)	0.3	0.5	0.6	0.5	0.2	0.3	0.4	0.5
Vitamine B6 (mg)	0	0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.5	0.2
Folate (mgc)	14	6	7	32	3	6	14	28
Riboflavine (mg)	0.3	0	0	0	0	0	0	0
Niacine (mg)	1.0	0.1	0.3	0.5	0.7	0.3	0.4	0.3
Alpha-tocophérol (mg)	7.4	1.6	0.3	4.3	0.2	0.4	0.7	0.2
Calcium (mg)	75	45	10	32	24	20	30	28
Fer (mg)	1.1	0.7	1.9	1.3	1.1	0.7	1.1	0.8

Source : Ministère de l'agriculture des Etats Unis, Département Recherche. 2011. USDA base de données sur les nutriments pour les références standards, communiqué 24. Page d'accueil de la base de données des nutriments <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>. Les chiffres rouges correspondent aux plus hautes valeurs.