

Le POUVOIR des PISTACHES®



FACT SHEET

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES POIDS DE LA PORTION 28,35 g (1 oz) 49 AMANDES DE PISTACHES GRILLÉES/SALÉES

| | Valeur nutritionnelle pour 100 g | Valeur nutritionnelle pour 28 g (environ 49 pistaches) |
|------------------------------|----------------------------------|--|
| Énergie | 2498 kJ / 602 kcal | 708 kJ / 171 kcal |
| Matières grasses | 46 g | 13 g |
| <i>Dont</i> | | |
| - Acides gras saturés | 5,6 g | 1,6 g |
| - Acides gras mono-insaturés | 25 g | 6,9 g |
| - Acide gras polyinsaturés | 13 g | 3,7 g |
| Glucides | 17 g | 4,8 g |
| <i>Dont</i> | | |
| Sucres | 7,7 g | 2,2 g |
| Fibres | 10 g | 2,9 g |
| Protéines | 25 g | 7,1 g |
| Sel | 1,1 g | 0,3 g |

| Vitamines & Minéraux | pour 100 g | % de l'apport de référence pour 100 g |
|----------------------|------------|---------------------------------------|
| Vitamine E | 2,2 mg | 18 |
| Vitamine K | 13 µg | 18 |
| Thiamine | 0,7 mg | 63 |
| Riboflavine | 0,23 mg | 17 |
| Vitamine B6 | 1,1 mg | 80 |
| Acide folique | 51 µg | 26 |
| Potassium | 1010 mg | 50 |
| Phosphore | 469 mg | 67 |
| Magnésium | 109 mg | 29 |
| Fer | 4 mg | 29 |
| Zinc | 2,3 mg | 23 |
| Cuivre | 1,3 mg | 129 |
| Manganèse | 1,2 mg | 62 |
| Sélénium | 10 µg | 18 |
| Chrome | 39 µg | 98 |

Références

1 Organisation mondiale de la santé. Fiche de données pour une alimentation saine Disponible à l'adresse suivante : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Page consultée en septembre 2015) 2015.

Cette infographie est rédigée à l'intention des professionnels de santé, nutritionnistes et diététiciens. Elle ne s'adresse pas aux consommateurs.



www.AmericanPistachios.fr

- **L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes d'intégrer trois fruits secs, par exemple des pistaches**, à leur régime journalier, car ces aliments riches en nutriments se caractérisent par une concentration élevée en acides gras insaturés¹
- **Tout comme l'huile d'olive, les pistaches sont riches en acides gras insaturés et mono-insaturés.** Remplacer les graisses saturées par des graisses insaturées dans le régime alimentaire permet de maintenir des taux normaux de cholestérol dans le sang.
- **Une portion de pistache fournit 7,1 g de protéines.** Riches en protéines, les pistaches participent à la croissance et à l'entretien de la masse musculaire, ainsi qu'au maintien de la santé osseuse.



- **Les pistaches contiennent de l'acide linoléique, qui contribue à maintenir des taux normaux de cholestérol dans le sang** (à raison d'un apport journalier de 10 g d'acide linoléique – soit 76 g de pistaches).
- **Les pistaches sont riches en stérols végétaux, qui favorisent le maintien de taux normaux de cholestérol dans le sang** (à raison d'un apport journalier minimum de 0,8 g de stérols/stanols végétaux – sachant que 100 g de pistaches contiennent 0,21 g de stérols végétaux).
- **Une portion de pistaches renferme autant de potassium** (290 mg, 8,5 % des apports journaliers recommandés (AJR)) que la moitié d'une grande banane (250 mg, 7 % des AJR).
- **Une portion de 28 g de pistaches contient autant de fibres alimentaires** (2,9 g) que dans 100g de brocolis cuits (2,5g).
- **Les pistaches sont riches en fibres, en minéraux (chrome, potassium, cuivre, manganèse, phosphore) et en vitamines (thiamine et B6).** Les pistaches sont également une source d'apports en magnésium, fer, sélénium, zinc, riboflavine, vitamines E, K et folates.
- **Une portion (28 g/1 oz) contient 49 pistaches** – soit une densité supérieure à n'importe quel fruit sec à déguster.