

Le POUVOIR de la PISTACHE®



FICHE TECHNIQUE

LA NUTRITION PAR LES CHIFFRES PORTION 28 G OU 49 PISTACHES GRILLÉES/SALÉES

	Teneur en nutriments pour 100 g ²	Teneur en nutriments pour 28 g (soit 49 pistaches environ)
Énergie	2 429 kJ / 586 kcal	680 kJ / 164 kcal
Graisses	46 g	13 g
<i>dont</i>		
- saturées	5,6 g	1,6 g
- mono-insaturées	25 g	6,9 g
- poly-insaturées	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	21 g	5,9 g
Sel	1,1 g	0,3 g

VITAMINES ET MINÉRAUX	pro 100 g	% des Aufnahme-Referenzwerte pro 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

Apport de référence pour un adulte moyen (8 400 kJ / 2 000 kcal)

- Dans le cadre d'un régime sain chez l'adulte, l'Organisation mondiale de la santé recommande d'inclure des fruits à coque tels que des pistaches, car ils sont riches en nutriments et en graisses insaturées¹.
- Les pistaches, tout comme l'huile d'olive, sont riches en graisses mono-insaturées et insaturées. Le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées dans un régime alimentaire contribue au maintien de taux de cholestérol normaux.
- Les pistaches sont source de protéines, à raison de 6 g par portion ; elles contribuent donc au développement et au maintien de la masse musculaire ainsi qu'à la préservation des os.
- Les pistaches sont naturellement dépourvues de cholestérol.



- Les pistaches contiennent de l'acide linoléique qui participe à la régulation du taux de cholestérol (avec un apport quotidien de 10 g d'acide linoléique, soit une portion de 76 g de pistaches).
- Leur teneur en phytostérols contribue à réguler le taux de cholestérol dans le sang (avec un apport quotidien d'au moins 0,8 g de phytostérols/phytostanols, 100 g de pistaches contenant 0,21 g de phytostérols).
- Une portion de pistaches contient autant de potassium (290 mg, 8,5 % de la valeur nutritionnelle de référence [VNR]) qu'une demi-banane (250 mg, 7 % de la VNR).
- En termes de fibres alimentaires, une portion de 28 g de pistaches (2,9 g) équivaut à 100 g de brocoli cuit (2,5 g).
- Les pistaches sont riches en fibres alimentaires, chrome, potassium, cuivre, manganèse, et phosphore, ainsi qu'en vitamines B1 et B6. Elles sont par ailleurs source de magnésium, fer, sélénium, zinc, vitamines B2, E et K, et de folates.
- Une portion (soit 28 g) correspond à 49 pistaches, soit plus que n'importe quelle autre noix prise en guise de collation.

¹ Organisation mondiale de la santé. Fiche d'information sur un régime équilibré. Disponible (en anglais) à l'adresse : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> [dernière consultation : septembre 2015]. 2015.

² United States National Nutrient Database for Standard Reference (Base de données nationale américaine de référence sur les nutriments). Version 28 Logiciel v.2.3.2. The National Agricultural Library (Bibliothèque agricole nationale américaine). Noix et pistaches grillées avec ajout de sel. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>

Ce document d'illustration s'adresse aux professionnels de santé et notamment aux nutritionnistes et diététiciens, et n'est pas destiné aux consommateurs.

 **AMERICAN PISTACHIO GROWERS**

www.AmericanPistachios.fr