

LES PISTACHES AMÉRICAINES SONT UNE SOURCE DE PROTÉINE COMPLÈTE

QU'EST-CE QU'UNE PROTÉINE COMPLÈTE ?

La FDA (Food and Drug Administration) définit une protéine "complète" comme un aliment qui contient des quantités suffisantes des neuf acides aminés essentiels (éléments constituant les protéines que notre corps ne produit pas naturellement et dont il a besoin).¹ La qualité des protéines des pistaches a été évaluée pour la première fois à l'Université de l'Illinois, Urbana-Champaign. L'étude a déterminé que les pistaches grillées contiennent 9 acides aminés nécessaires pour aider à la croissance et maintenir la santé des personnes âgées de 5 ans et plus, par conséquent, elles sont une source de "protéine complète".

SOURCES DE PROTÉINES COMPLÈTES



VIANDE



ŒUFS



FRUITS DE MER



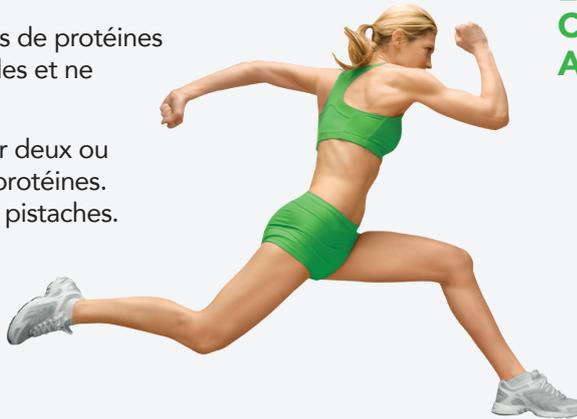
PRODUITS LAITIERS



PISTACHES

POURQUOI CELA CHANGE LA DONNE

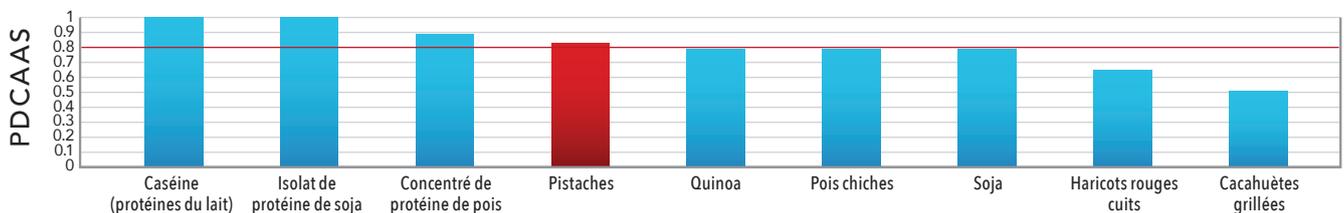
- Les pistaches constituent un en-cas de protéines complètes, pratiques, transportables et ne nécessitant aucune préparation.
- Il n'est pas nécessaire de combiner deux ou plusieurs sources incomplètes de protéines. Il suffit maintenant de manger des pistaches.
- Les pistaches fournissent une source de protéines alternatives pour les végétaliens et les végétariens ou encore ceux qui veulent consommer des protéines d'origine végétale.



LA PISTACHE EST UN CARBURANT NATUREL ACTIF POUR LE CORPS

- **Des protéines** complètes pour aider à construire et préserver les muscles.
- Sans cholestérol, fibre, antioxydants, lutéine, de potassium, graisses saines et vitamines B aident le corps à faire le plein et récupérer avant et après une séance d'entraînement.

Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score (PDCAAS)^{2,3}



Le PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) évalue la qualité des protéines en fonction des acides aminés (éléments constituant les protéines) et à la façon dont le corps les digère. Plus le score PDCAAS est élevé, meilleure est la qualité des protéines. Selon le PDCAAS, les pistaches fournissent des niveaux adéquats des neuf acides aminés essentiels, soit 81 % de celui de la caséine, la protéine présente dans le lait, qui est utilisée comme aliment de référence.

¹ AmericanPistachios.org/FDA

² Bailey, H. M., & Stein, H. H. (2020). Raw and roasted pistachio nuts (*Pistacia vera* L) are "Good" sources of protein based on their digestible indispensable amino acid score (DIAAS) as determined in pigs. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. <https://doi.org/10.1002/jsfa.10429>

³ Boye, Joyce & Wijesinha-Bettoni, Ramani & Burlingame, Barbara. (2012). Protein quality evaluation twenty years after the introduction of the protein digestibility corrected amino acid score method. *The British Journal of Nutrition*. 108. S183-S211. 10.1017/S0007114512002309.