

# Le POUVOIR des PISTACHES®



- **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 insaturés.<sup>1</sup>
- **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 des protéines végétales complètes**, fournissant tous les acides aminés essentiels qui permettent de subvenir à nos besoins en protéine.



- **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 des 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 de 290 mg renferme autant de potassium** (8,5 % des apports journaliers recommandés) que la moitié d'une grande banane de 250 mg, (7 % des apports journaliers recommandés).
- **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.

## 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

<sup>1</sup> 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