

LES FRUITS OLÉAGINEUX / LES FRUITS À COQUES

Pour 5g	Amande	Arachide	Noisette	Noix	Noix du Brésil	Noix de cajou	Noix coco amande fraîche	Noix coco amande sèche	Noix de macadamia	Noix pécan	Pignon de pin	Pistache
Protéines (g)	1	1,14	0,69	0,6	0,74	0,76	0,18	0,33	0,35	0,47	0,68	0,92
Lipides (g)	2,67	2,45	3,15	3,3	3,3	2,47	1,67	3,3	3,7	3,63	3,25	2,37
Glucides (g)	0,39	0,74	0,34	0,34	0,26	1,33	0,35	0,42	0,42	0,26	0,31	0,93
Fibres (g)	0,51	0,43	0,48	0,3	0,31	0,19	0,45	0,7	0,43	4,16	0,5	0,5
Calcium (mg)	12,4	2,85	5,8	3,75	7,5	2	0,7	0,92	4,25	3,5	0,31	5,4
Cuivre (mg)	0,05	0,02	0,07	0,05	0,08	0,1	0,02	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06
Fer (mg)	0,15	0,08	0,14	0,11	0,12	0,2	0,12	0,17	0,18	0,13	0,23	0,2
Magnésium (mg)	11,6	9,5	6,9	7	18,35	1115	1,6	4,5	6,5	6,15	11,35	5,75
Manganèse (mg)	0,06	0,07	0,19	0,14	0,1	0,05	0,06	0,14	0,2	0,21	0,41	0,06
Phosphore (mg)	20,8	20	13,1	18	32,9	22,6	5,65	9,8	9,4	13,85	26,3	23,9
Potassium (mg)	33,4	35	27,5	21,5	29,5	27,3	17,8	32,3	18,4	20,45	33,1	51,05
Sélénium (µg)	<0,1	1,5	<0,25	<1	0,15	<0,25	X	0,34	X	0,26	<0,25	0,23
Zinc (mg)	0,14	0,15	0,11	0,13	0,2	0,27	0,05	0,06	0,06	0,23	0,28	0,12
Vit B1 (mg)	X	0,02	0,01	0,01	0,04	0,01	X	X	0,06	0,02	0,02	0,03
Vit B2 (mg)	0,04	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	0,01
Vit B3 (mg)	0,17	0,53	0,05	0,02	0,01	0,05	0,03	0,03	1,2	0,05	0,17	0,06
Vit B5 (mg)	0,01	0,08	4	0,03	0,01	0,02	0,02	0,02	0,04	0,41	0,01	0,02
Vit B6 (mg)	X	0,02	0,01	X	X	0,01	X	0,03	0,01	0,01	X	0,06
Vit B9 (µg)	4,6	4,4	6,05	6	0,65	2,57	1,3	0,8	0,55	1	4	2,5
Vit C (mg)	<0,025	X	<0,025	0,03	0,03	X	0,16	0,07	0,06	0,07	X	0,16
Vit E (µg)	0,73	0,12	0,28	0,08	0,26	0,03	0,12	0,02	0,03	0,04	0,42	0,12

Oméga 3 (g)	0,03	X	X	0,37	X	X	X	X	X	0,05	X	0,01
Oméga 6 (g)	0,58	0,65	0,26	1,8	1,26	0,43	0,03	0,03	0,8	1,1	1,52	0,6
Oméga 9 (g)	1,5	1,23	2,28	0,67	0,97	1,33	0,07	0,16	2,86	2	0,91	1,15