



Les Noix



Table comparative de la valeur nutritive des noix

Noix (30g)	Fibres (g)	Oméga-3 (g)	Énergie (cal.)	Protéines (g)	Glucides (g)	Gras (g)	Gras saturés (g)	Gras monoinsaturés (g)
Source : lesnoix.com								
Noix de Grenoble	1.9	2.6	185	4	4	18	1.7	2.5
Les amandes	3.3	0	165	6	6	14	1.1	9.1
Les noix de cajou	0.9	0.002	160	5	9	12	2.2	6.7
Les cacahuètes	2.4	0	160	7	5	14	1.9	6.9
Les pacanes	2.7	0.28	180	3	4	20	1.8	11.6
Les noisettes	2.8	0.02	194	3	5	19	1.4	14
Les noix du Brésil	2.3	0.01	194	4	4	20	4.5	7
Les noix du macadamia	2.3	0.5	204	2	4	21	3.7	17
Les pistaches	3.2	0.08	178	7	9	14	1.7	7.6

