



Institut de la Santé et du Bien Être

## LES TYPES D'OLEAGINEUX

Nom	Image	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres	6/3
<b>Noix du Brésil</b> Se Ca Mg Ma P E		16,6	66,5	3,2	7	1326/1
<b>Noix</b> Mg K P Cu E - B1,6,9 - K		13,3	67,3	6,8	6,7	4/1
<b>Cacahuète</b> Fer Mg P Ma B1, 3 - E		27	47	5,8	6,8	15/1
<b>Pistache</b> K Mg P Ca Fer B1, 3, 6		25	50	7,1	8,6	27/1
<b>Noix de Pécan</b> Ma Mg P Zn B1 - E		10	72	10,2	5,2	20/1
<b>Noix de Macadamia</b> B3, fer, Mg,P,Mang		8,5	74	6,6	8,4	6/1
<b>Noix de cajou</b> Cu Ma Mg P K B1,6 - K		9,2	48	19,8	5,2	6/1
<b>Amande</b> Cu Ma Zn E - B1,2,3,9		21,4	52	18,6	10	2000/1
<b>Chia</b> Ca Fer K Ma Cu Mg P Zn B1,2,3,9 - C - E - A		19,5	30,7	7,7	34,4	1/3
<b>Chanvre</b> Mg Ca Cu Ma P Fer K Zn B1, 3, 9		32	52	2,8	5	3/1
<b>Lin</b> Mg (pas ds huile) B1, 6, 9 - A - E lignanes		19	31	13	35	1/4

Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation

Route des Combes 2, 1971 Grimisuat - 077 438 13 35 - www.ballkomed.ch



## Institut de la Santé et du Bien Être

<b>Noisette</b> Ma Cu Fer Mg E, B1,5,6,9		17	57	7,16	11,6	46/1
<b>Nom</b>	<b>Image</b>	<b>Protéines</b>	<b>Lipides</b>	<b>Glucides</b>	<b>Fibres</b>	<b>6/3</b>
<b>Tournesol</b> P Mg Ma Cu Fer Zn		25,1	54,5	3,6	8	668
<b>Courge</b> Mg Fer P Zn Cu K Ca A - B1,2, 6		37	46	2	6	

Thiamine B1 - Riboflavine B2 - Niacine B3

**Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation**

Route des Combes 2, 1971 Grimisuat – 077 438 13 35 – www.ballkomed.ch