Institut de la Santé et du Bien Être

LES TYPES D'OLEAGINEUX

Nom	Image	Protéine	Lipide	Glucide	Fibre	6/3	Oxalate
Noix du Brésil Se Ca Mg Ma P E		16,6	66,5	3,2	7	1326/1	
Noix Mg K P Cu E - B1,6,9 - K		13,3	67,3	6,8	6,7	4/1	
Cacahuète Fer Mg P Ma B1, 3 - E		27	47	5,8	6,8	15/1	27 mg pour 28gr
Pistache K Mg P Ca Fer B1, 3, 6		25	50	7,1	8,6	27/1	14 mg pour 28gr
Noix de Pécan Ma Mg P Zn B1 - E		10	72	10.2	5,2	20/1	0
Noix de Macadamia B3, fer, Mg,P,Mang		8,5	74	6,6	8,4	6/1	0
Noix de cajou Cu Ma Mg P K B1,6 - K		9,2	48	19,8	5,2	6/1	49mg pour 28gr
Amande Cu Ma Zn E – B1,2,3,9 LEPTINE sf si trempée		21,4	52	18,6	10	2000/1	122 mg pour 22 amandes
Chia 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	
Chanvre Mg Ca Cu Ma P Fer K Zn B1, 3, 9		32	52	2,8	5	3/1	
Lin 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

Noisette Ma Cu Fer Mg E, B1,5,6,9		17	57	7,16	11,6	46/1	
Nom	**Image**	**Protéines**	**Lipides**	**Glucides**	**Fibres**	**6/3**	
Tournesol P Mg Ma Cu Fer Zn		25,1	54,5	3,6	8	668	0
Courge Mg Fer P Zn Cu K Ca A - B1,2, 6		37	46	2	6		0

Thiamine B1 - Riboflavine B2 - Niacine B3

Tous droits réservés à la reproduction ou à son utilisation