



Comparaison des principaux nutriments dans les noix¹

NUTRIMENTS	NOIX DE GRENOBLE	AMANDES	NOIX DE CAJOU	ARACHIDES	PACANES
Nombre de noix/once	14 moitiés	23	18	28	20 moitiés
Énergie (Calories)	185	165	160	160	200
Protéine (grammes)	4	6	5	7	3
Matières grasses totales (grammes)	18	14	12	14	20
Graisses saturées (grammes)	1,7	1,1	2,2	1,9	1,8
Matières grasses mono-insaturées (grammes)	2,5	9,1	6,7	6,9	11,6
Matières grasses poly-insaturées (grammes)	13	3,5	2,2	4,4	6,1
Omega-6-acide linoléique (grammes)	10,8	3,5	2,2	4,4	5,85
Omega-3-acide alpha-linolénique (grammes)	2,6	0	0,02	0	0,28
Cholestérol (milligrammes)	0	0	0	0	0
Glucides (grammes)	4	6	9	5	4
Fibres alimentaires (grammes)	1,9	3,3	0,9	2,4	2,7
Sodium (milligrammes)	1	0	3	5	0
Potassium (milligrammes)	125	206	187	200	116
Vitamine A (Unités internationales/UI)	6	1	0	0	16
Vitamine C (milligrammes)	0,4	0	0,1	0	0,3
Folate (microgrammes)	28	8	7	68	6
Vitamine E (alpha-tocophérol) (milligrammes)	0,20	7,33	0,26	2,36	0,40
Calcium (milligrammes)	28	70	10	26	20
Fer (milligrammes)	0,82	1,22	1,89	1,30	0,72
Magnésium (milligrammes)	45	78	83	48	34
Zinc (milligrammes)	0,88	0,95	1,64	0,93	1,28

Source : USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18, 2005.

¹ Toutes les valeurs citées sont basées sur une once de noix (28,35 grammes); les noix sont toutes non salées; les amandes, arachides, pacanes et noix de Grenoble sont crues; les noix de cajou sont grillées à sec.