

LISTE OLEAGINEUX

Valeurs en grammes par once (1 once = 28g)	Graisses	Protéines	Hydrates de Carbone
Noix de macadamia	22	2	4
Noix de Pécan	20	3	4
Pignon de pin	20	4	4
Noix du Brésil	19	4	3
Noix	18	4	4
Noisette	17	3	5
Noix de cajou	13	4	9
Amande	14	6	6
Pistache	13	6	8

d'après www.mercola.com