

# FOCUS OLÉAGINEUX KETO

Parce que l'alimentation, c'est d'abord la transmission, My Keto Help propose **des fiches éducatives téléchargeables spécialement adaptées à toute la famille**, fournissant des informations précises et concises sur l'alimentation.

Voici le focus sur **les oléagineux en alimentation cétogène** et leurs valeurs nutritionnelles.

Ces fiches ont pour objectif d'enseigner aux plus jeunes **les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée de façon ludique**.

En somme, ces fiches éducatives alimentaires de My Keto Help permettent aux petits et grands une compréhension adaptée à leur âge, leur permettant ainsi d'adopter **de saines habitudes alimentaires pour soutenir leur croissance, leur développement et leur bien-être général**.



**FOCUS**  
**OLÉAGINEUX**  
**KETO**

# AMANDES

- Antioxydant
- Diminution du risque de Maladies Cardiovasculaires

MACROS POUR 100 g	<b>G: 9</b>	<b>L: 54</b>	<b>P: 21</b>
VITAMINES MINERAUX	<ul style="list-style-type: none"><li>• E, B2, B9</li><li>• Magnésium, Phosphore, manganèse, cuivre</li></ul>		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oméga-6, Oméga-9</li></ul>		



# NOIX DE PECAN

- Diminution du risque de MCV, de diabète et de maladie respiratoire.
- Favorise un bon système immunitaire
- Prévention de l'anémie

MACROS POUR 100 g	G : 5	L : 73	P : 9
VITAMINES MINERAUX	<ul style="list-style-type: none"><li>• E, B1</li><li>• Magnésium, Zinc Phosphore, manganèse, cuivre</li></ul>		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oméga-6, Oméga-9</li></ul>		



# NOIX DE MACADAMIA

- Réduction du risque de MCV
- Contrôle de la glycémie et prévention du diabète de type 2
- Rôle dans le bon fonctionnement intestinal, cérébral et osseux

MACROS POUR 100 g	G : 5	L : 76	P : 8
VITAMINES MINERAUX	<ul style="list-style-type: none"><li>• A, B1, B2, E</li><li>• Magnésium, Fer, Phosphore, manganèse,</li></ul>		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oméga-9</li></ul>		

# NOISETTES

- **Prévention des MCV**
- **Pouvoir Antioxydant**
- **Riche en fibres, améliore le transit**

MACROS POUR 100 g	<b>G : 7</b>	<b>L : 57</b>	<b>P : 14</b>
VITAMINES MINÉRAUX	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>E, B9</b></li><li>• <b>Magnésium, Calcium Phosphore, Potassium</b></li></ul>		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Oméga-9</b></li></ul>		





# NOIX DE CAJOU

- **Pouvoir antioxydant**
- **Prévention des maladies cardiovasculaires**
- **Riche en fibres, favorise le bon fonctionnement du transit**

MACROS POUR 100 g	<b>G: 26</b>	<b>L : 49</b>	<b>P: 15</b>
VITAMINES MINÉRAUX	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>B1, B6 et K</b></li><li>• <b>Magnésium, Phosphore, potassium, manganèse, cuivre</b></li></ul>		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Oméga-9</b></li></ul>		



# NOIX DU BRESIL

- Diminution des risque de MCV
- Prévention de certains cancers
- Stimule le système immunitaire

MACROS POUR 100 g	G : 6	L : 66	P : 15
VITAMINES MINÉRAUX	• E, B1 • Magnésium, Phosphore, Sélénium		
ACIDES GRAS	• Oméga-3, Oméga-6		





# NOIX DE GRENOBLE

- Régule la cholestérolémie et favorise l'élasticité des vaisseaux sanguins
- Prévention des MCV
- Riche en fibres, régule le transit

MACROS POUR 100 g	G : 14	L : 65	P : 15
VITAMINES MINÉRAUX	<ul style="list-style-type: none"><li>• E</li><li>• Magnésium, Fer, Phosphore, Zinc manganèse, cuivre</li></ul>		
ACIDES GRAS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oméga-3, Oméga-6</li></ul>		

