


# FOCUS PORTION OLÉAGINEUX



**FOCUS  
PORTION  
OLÉAGINEUX**

# Portions Oléagineux



## NOIX DE GRENOBLE

- 1 portion = 30 g

G = 2,1 g L = 18,3 g  
P = 4,5 g

- 2 portions = 60 g

G = 4,2 g L = 40,4 g  
P = 9,4 g

## NOIX DE MACADAMIA

- 1 portion = 30 g

G = 1,6 g L = 22,8 g  
P = 2,4 g

- 2 portions = 60 g

G = 3,2 g L = 45,6 g  
P = 4,8 g

## NOIX DU BRÉSIL

- 1 portion = 30 g

G = 1,9 g L = 19,8 g  
P = 5,1 g

- 2 portions = 60 g

G = 3,8 g L = 39,6 g  
P = 10,2 g

## NOIX DE PECAN

- 1 portion = 30 g

G = 1,6 g L = 21,8 g  
P = 3,4 g

- 2 portions = 60 g

G = 3,2 g L = 43,6 g  
P = 6,8 g

## NOIX DE CAJOU

- 1 portion = 30 g

G = 7,05 g L = 14,7 g  
P = 6,1 g

- 2 portions = 60 g

G = 14,1 g L = 29,4 g  
P = 12,2 g

## NOISETTES

- 1 portion = 30 g

G = 2,1 g L = 17 g  
P = 5,1 g

- 2 portions = 60 g

G = 4,2 g L = 34 g  
P = 10,2 g

# Portions Oléagineux

## CACAHUETES

- 1 portion = 30 g

G = 4,4 g L = 14,7 g

P = 7,8 g

- 
- 2 portions = 60 g

G = 8,8 g L = 29,4 g

P = 15,6 g

## AMANDES

- 1 portion = 30 g

G = 2,8 g L = 15,4 g

P = 6,8 g

- 
- 2 portions = 60 g

G = 5,6 g L = 30,8 g

P = 13,6 g

## PISTACHES

- 1 portion = 30 g

G = 5,6 g L = 14,2

P = 6,5 g

- 
- 2 portions = 60 g

G = 11,2 g L = 28,4 g

P = 13 g

## PIGNONS DE PIN

- 1 portion = 15 g

G = 0,9 g L = 9,8 g

P = 2 g

- 
- 2 portions = 30 g

G = 1,8 g L = 19,6 g

P = 4 g