

Les noix

La vie en 2.0. ShowNotes - CCBY -

[Les recommandations de l'OMS](#): au maximum 30% des apports journaliers doivent venir du gras, et seulement 10% ou moins en graisses saturées.

L'huile d'olive

Zupo et al. Olive Oil Polyphenols Improve HDL Cholesterol and Promote Maintenance of Lipid Metabolism: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. [Metabolites. 2023 Dec 6;13\(12\):1187.](#)

Les noix

Effets sur la santé cardiovasculaire: Liu et al. (2026). Nut consumption and risk of cardiovascular disease events and all-cause mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. [Arch Cardiovasc Dis. 2026 19\(3\):216-232.](#)

Effets sur les lipides: Nishi et al (2025). Effect of nut consumption on blood lipids: An updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. [Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases 35](#)

Les tables de macro- et micronutriments

Macros des noix (pour 100 g)				
Noix	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Calories (kcal)
Amandes	21.2	21.6	49.9	579
Noix de Grenoble	15.2	13.7	65.2	654
Noix du Brésil	14.3	12.3	66.4	659
Noisettes	15.0	16.7	60.8	628
Pistaches	20.2	27.2	45.3	562
Cacahuètes	25.8	16.1	49.2	567
Noix de cajou	18.2	30.2	43.8	553
Macadamia	7.9	 13.8	75.8	718

Composition des principales noix (pour 100 g)							
Noix	Magnésium (mg)	Zinc (mg)	Sélénium (µg)	Vitamine E (mg)	Glucides (g)	Oméga-3 ALA (g)	Oméga-6 (g)
Amandes	270	3.1	4	25.6	21.6	0.003	12.0
Noix de Grenoble	158	3.1	4.9	0.7	13.7	9.1	38.0
Noix du Brésil	376	4.1	1900*	5.7	12.3	0.02	24.0
Noisettes	163	2.4	2.4	15.0	16.7	0.07	7.8
Pistaches	121	2.2	7.0	2.9	27.2	0.26	13.7
Cacahuètes	168	3.3	7.2	8.3	16.1	0.003	15.6
Noix de cajou	292	5.8	19.0	0.9	30.0	0.14	7.8
Macadamia	130	1.3	3.6	0.5	13.8	0.21	1.3