

# LES AMANDES UN PETIT CROQUANT SAVOUREUX POUR DE PUISSANTS BIENFAITS

## DE LA PUISSANCE DANS LE CROQUANT DES AMANDES

Les amandes contiennent des protéines énergisantes, des fibres et des nutriments essentiels dans chaque poignée (30 g). Elles sont également l'une des plus grandes sources de vitamine E, de magnésium difficile à obtenir et parmi les fruits à coques les plus riches en protéines.

## A CHAQUE JOUR SUFFIT SA POIGNEE D'AMANDES !

Déguster quotidiennement une poignée d'amandes permet d'affronter une journée bien remplie.

## LES AMANDES, CRAQUANTES EN TOUTES CIRCONSTANCES

Les amandes vous permettent d'obtenir davantage de nutriments dont votre corps a besoin, comme les protéines, les fibres et les graisses insaturées saines.

Que ce soit à la maison, au travail ou en déplacement, les amandes constituent des alliées nutritives et polyvalentes, et un moyen facile d'ajouter un puissant croquant aux repas et collations de tous les jours.



### PROTÉINES 6g

Importantes pour la croissance et l'entretien des muscles, des os, de la peau et des ongles

### FIBRES 4g

Les amandes sont une source importante de fibres

### GRAISSES MONO-INSATURÉES 9,5g

Le remplacement de graisses saturées par des graisses insaturées dans l'alimentation permet de maintenir des taux normaux de cholestérol\*

### VITAMINE E 7,7mg • 65% des VNR\*\*

Un antioxydant participant à la protection des cellules contre le stress oxydatif

### POTASSIUM 220mg

Contribue au maintien de la pression artérielle et de la masse musculaire

### CALCIUM 81mg • 10% Des VNR\*\*

Indispensable au maintien de la santé des os et des dents

### MAGNÉSIUM 81mg • 22% des VNR\*\*

Agit sur la régulation de la fonction musculaire et de l'activité nerveuse, et contribue à l'équilibre électrolytique

### RIBOFLAVINE 0.3mg • 24% des VNR\*\*

Cette vitamine B contribue à la bonne formation des globules rouges

### NIACINE 1,1mg • 7% des VNR\*\*

Cette vitamine B contribue à réduire la sensation de fatigue

### PHOSPHORE 140mg • 21% des VNR\*\*

Contribue à la bonne santé des os et des dents, joue un rôle clé dans le métabolisme énergétique

### FER 1,1mg • 8% des VNR\*\*

Apporte de l'oxygène à l'ensemble des cellules de l'organisme, participe au bon fonctionnement du système immunitaire

## UNE PORTION = APPROXIMATIVEMENT 23 AMANDES

Notes: Source pour toutes les valeurs nutritives : USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy Release (April 2018) for raw almonds (12061) (USDA, 2018).

Toutes les valeurs sont calculées sur la base d'une portion de 30 grammes d'amandes.

Le pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ) permet de déterminer l'apport spécifique d'un aliment à la dose nutritive moyenne quotidienne. Chaque nutriment est basé sur 100 % des besoins quotidiens (pour un régime à 2 000 calories).

\*\* Valeurs Nutritionnelles Recommandées