

beurre



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	717 kcal
Lipides	82,2 g
Glucides	0,1 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	0,9 g
Calcium	24 mg
Vitamines	3,9 mg

huile de tournesol



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	901 kcal
Lipides	100 g
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	0,5 g
Calcium	0,2 mg
Vitamines	58,1 mg

huile d'olive



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	900 kcal
Lipides	99,9 kcal
Glucides	0 g
Fibres alimentaires	0 g
Protéines	0,5 g
Calcium	0,2 mg
Vitamines	22,6 mg

amandes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	593 kcal
Lipides	52,9 g
Glucides	5,6 g
Fibres alimentaires	7,6 g
Protéines	23,6 g
Calcium	248 mg
Vitamines	31,5 mg

noisettes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	628 kcal
Lipides	60,8 g
Glucides	16,7 g
Fibres alimentaires	9,7 g
Protéines	14,9 g
Calcium	114 mg
Vitamines	19,5 mg

noix



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	655 kcal
Lipides	65,2 g
Glucides	13,7 g
Fibres alimentaires	6,7 g
Protéines	15,2 g
Calcium	98 mg
Vitamines	4,8 mg

noix de cajou



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	618 kcal
Lipides	48,1 g
Glucides	21,3 g
Fibres alimentaires	8,4 g
Protéines	20,5 g
Calcium	39 mg
Vitamines	4,3 mg

cacahuètes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	590 kcal
Lipides	51,9 g
Glucides	11,3 g
Fibres alimentaires	8,67 g
Protéines	23,4 g
Calcium	58 mg
Vitamines	21,3 g

pistaches



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	617 kcal
Lipides	47,4 g
Glucides	18,6 g
Fibres alimentaires	10,1 g
Protéines	21,7 g
Calcium	108 mg
Vitamines	10,13 mg

noix de pécan



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	691 kcal
Lipides	72,6 g
Glucides	5,43 g
Fibres alimentaires	8,33 g
Protéines	11,3 g
Calcium	69,8 mg
Vitamines	5,32 mg

noix de macadamia



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	734 kcal
Lipides	75,8 g
Glucides	5,22 g
Fibres alimentaires	8,6 g
Protéines	9,33 g
Calcium	85 mg
Vitamines	6,62 mg