

Il POTERE dei PISTACCHI®



FACT SHEET

VALORI NUTRIZIONALI
UNA PORZIONE
28,35 g (1 oz)
49 PISTACCHI TOSTATI / SALATI

	Valori nutrizionali per 100 g	Contenuto di nutrienti per 28 g (circa 49 pistacchi)
Calorie	2498 kJ / 602 kcal	708 kJ / 171 kcal
Grassi	46 g	13 g
<i>Di cui</i>		
- Saturi	5,6 g	1,6 g
- Monoinsaturi	25 g	6,9 g
- Acidi grassi polinsaturi	13 g	3,7 g
Carboidrati	17 g	4,8 g
<i>Di cui</i>		
Zuccheri	7,7 g	2,2 g
Fibre	10 g	2,9 g
Proteine	25 g	7,1 g
Sale	1,1 g	0,3 g

VITAMINE E MINERALI	per 100 g	% di assunzione di riferimento per 100 g
Vitamina E	2,2 mg	18
Vitamina K	13 µg	18
Tiamina	0,7 mg	63
Riboflavina (Vitamina B2)	0,23 mg	17
Vitamina B6	1,1 mg	80
Acido folico	51 µg	26
Potassio	1010 mg	50
Fosforo	469 mg	67
Magnesio	109 mg	29
Ferro	4 mg	29
Zinco	2,3 mg	23
Rame	1,3 mg	129
Manganese	1,2 mg	62
Selenio	10 µg	18
Cromo	39 µg	98

- **L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda la frutta secca, come i pistacchi**, come alimenti ricchi di nutrienti con un alto livello di grassi insaturi da includere in una dieta sana per gli adulti.¹
- **I pistacchi, come l'olio d'oliva, sono ricchi di grassi monoinsaturi e insaturi.** La sostituzione di grassi saturi con grassi insaturi nella dieta contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue.
- **I pistacchi forniscono 7,1 g di proteine per porzione.** Essendo una fonte di proteine, possono contribuire alla crescita e al mantenimento della massa muscolare; e al normale mantenimento delle ossa.
- **I pistacchi contengono proteine complete di origine vegetale**, che garantiscono livelli adeguati di tutti gli aminoacidi essenziali che compongono una proteina per sostenere il fabbisogno nutrizionale.



- **I pistacchi contengono acido linoleico, che contribuisce al normale mantenimento colesterolo nel sangue** (con un'assunzione giornaliera di 10 g di acido linoleico - 76 g di pistacchi forniscono 10 g di acido linoleico).
- **I pistacchi contengono steroli vegetali, che contribuiscono al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue** (con un'assunzione giornaliera di almeno 0,8 g di steroli / stanoli vegetali - 100 g di pistacchi contengono 0,21 g di steroli vegetali).
- **Una porzione di pistacchi ha tanto potassio** (290 mg, 8,5% dell'assunzione di riferimento (RI) quanto metà di una banana grande (250 mg, 7% del RI).
- **Una porzione di pistacchi da 28 g (2,9 g) contiene più o meno la stessa quantità di fibre alimentari** di 100 g di broccoli cotti (2,5 g).
- **I pistacchi sono ricchi di fibre alimentari, cromo, potassio, rame, manganese, fosforo, tiamina e vitamina B6.** I pistacchi forniscono anche una fonte di magnesio, ferro, selenio, zinco, riboflavina, vitamine, E, K e acido folico.
- **Una porzione quotidiana di circa 28 g conta ben 49 pistacchi** – più per porzione rispetto a qualsiasi altra frutta secca.

References:

¹ Organizzazione Mondiale della Sanità. Scheda informativa sulla dieta sana. Disponibile su: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> [Settembre 2015].

Questa infografica è stata scritta per essere utilizzata da professionisti della salute, tenendo in considerazione nutrizionisti e dietisti e non è destinata ai consumatori.

 **AMERICAN PISTACHIO GROWERS**

www.AmericanPistachios.co.it