

L'HUILE VIERGE DE NOIX L'ATOUT CŒUR D'UNE SAVEUR PURE

Docteur Jean-Michel LECERF

Service de Nutrition - Institut Pasteur de Lille

LA NOIX

| | POUR 100 g |
|-----------------------------|------------|
| FRUIT OLEAGINEUX | |
| - RICHE EN LIPIDES | 65g |
| - SOURCES DE PROTEINES | 12,8g |
| DE FIBRES | 6,2g |
| DE MAGNESIUM | 124mg |
| DE FER | 3mg |
| DE VITAMINE B9 | 137µg |
| - RICHE EN VITAMINE E | 3,65mg |
| - CONTIENT DES POLYPHENOLS | |
| - CONTIENT DES PHYTOSTEROLS | |

L'HUILE DE NOIX

| ACIDES GRAS | POUR 100g |
|--|------------------|
| SATURES | 9g |
| MONO INSATURES | 18g |
| POLYINSATURES | 72g |
| ACIDE LINOLEIQUE (OMEGA 6) | 60g |
| ACIDE ALPHA LINOLENIQUE (OMEGA 3) | 12g |
| <i>RAPPORT OMEGA 6/OMEGA 3</i> | 5 |
| VITAMINE E | 10,8mg |

L'HUILE VIERGE DE NOIX

| | ANC |
|--------------------------|---|
| MÊMES ACIDES GRAS | 4,0% AET soit 10g |
| + VITAMINE E | 0,8-1% AET soit 2 à 2,5g |
| + INSAPONIFIABLE | 12mg/jour |
| - POLYPHENOLS | Pas d'ANC |
| - PHYTOSTEROLS | Pas d'ANC |
| | (apports observés 300 à 400mg/j) |

| | |
|--------------------------|------------------|
| LINOLEIQUE | |
| ALPHA LINOLENIQUE | 47mg/100g |
| | 186mg |

1 cuillerée à soupe (≈ 12g)

= 1,4g AAL ≥ 60% ANC

= 5,6mg Vit E ≈ 50% ANC

LES BIENFAITS DE L'HUILE VIERGE DE NOIX

ACIDES GRAS

ACIDE LINOLEIQUE



↘ Cholestérol

ACIDE ALPHA LINOLENIQUE



Prévention cardiovasculaire ++



Précurseurs EPA (oméga 3)



Antioxydant

VITAMINE E



Prévention cardiovasculaire

POLYPHENOLS



Antioxydant

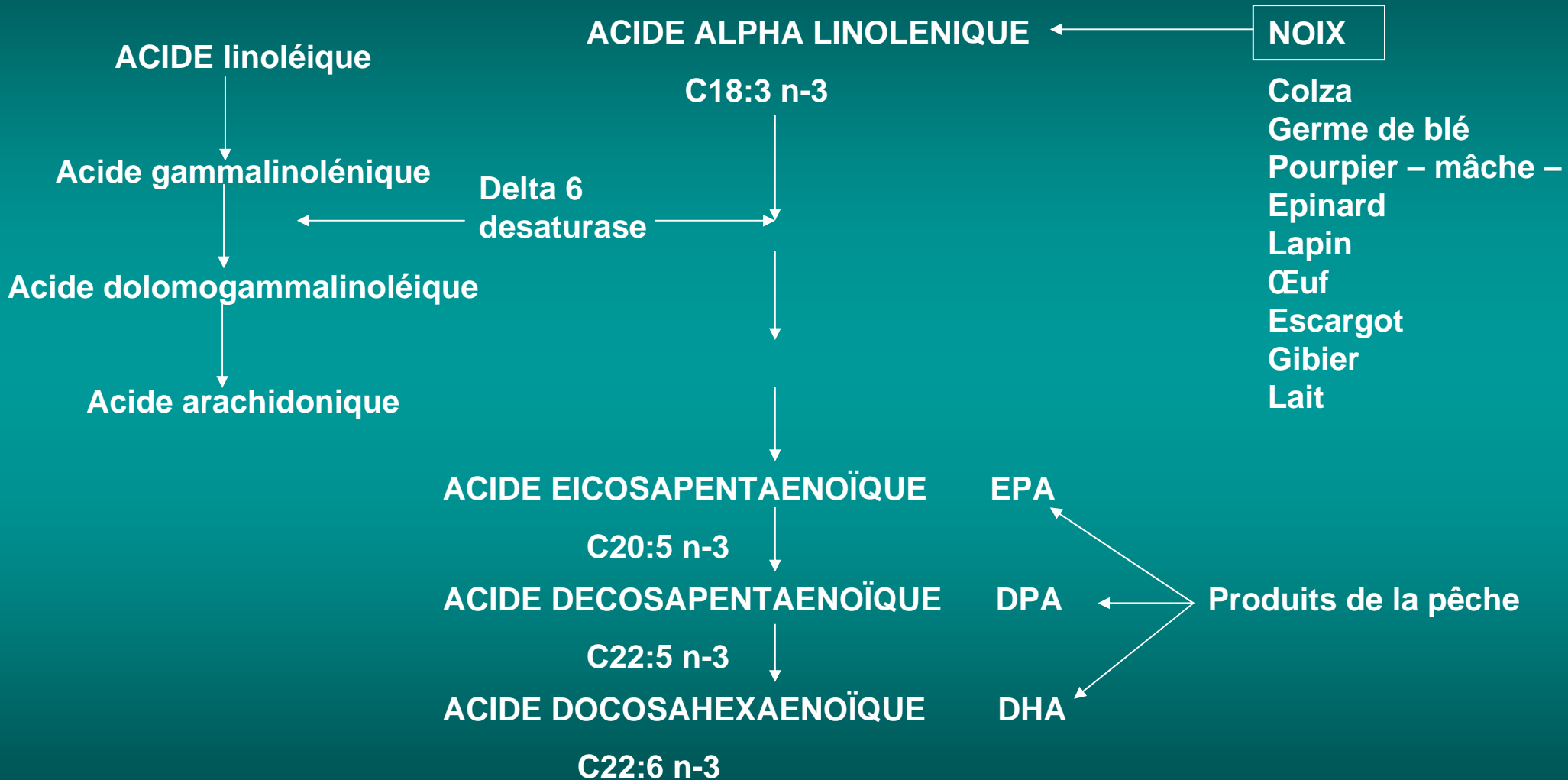
Prévention cardiovasculaire

PHYTOSTEROLS



↘ Cholestérol

L'ACIDE ALPHA LINOLENIQUE



PROCEDES DE FABRICATION

➤ QUALITE DES NOIX ET QUALITES NUTRITIONNELLES

ET REFRIGERATION → Indice d'acidité et de peroxyde bas
Absence de mycotoxines

➤ **TOASTAGE DES NOIX** → Polyphénols + goût

➤ **PRESSAGE MECANIQUE** → Présence de l'insaponifiable

SANS CHAUFFAGE → Préservation des acides gras

SANS RAFFINAGE

NI EXTRACTION PAR SOLVANT

NI DESODORISATION → Préservation Vitamine E

➤ **FILTRATION** → Elimine les impuretés et « trouble »

SAVEUR

QUALITE NUTRITIONNELLE

INSTITUT PASTEUR DE LILLE - SERVICE DE NUTRITION

CONSERVATION CONSOMMATION USAGE

| CONSERVATION | CONSOMMATION | USAGE |
|--|---|--|
| A L'ABRI DE L'AIR ET DE LA LUMIERE AU FRAIS | 1 à 1,5 cuillerée à soupe par jour pour toute la famille | De préférence en assaisonnement pour les salades, les crudités Peut être chauffée (excepté friture) Usage gastronomique Peut être mêlée à l'huile d'olive |

RECOMMANDATIONS ALIMENTATION EQUILIBREE

REPAS EQUILIBRE

→ Aliments sources de protéines

animales

Viande – Poisson – Oeuf

ou végétales

Légumes secs – Céréales (riz – blé...)

→ Légumes crus et/ou cuits

et/ou fruits

→ Produits laitiers

→ Pain ou féculent (si pas protéines végétales)

→ Corps gras

Beurre

tartiner

Huile noix

assaisonner – cuisiner

Huile olive

cuisiner

→ Eau

→ Peu de sel

Autre repère

1 fois/jour

5/jour

3/jour