

L'amande

Un véritable superaliment bourré de nutriments au service de la satiété, l'énergie et la santé du cœur.

150 Kcal
pour 20
amandes

Et 6g de
protéines

Les amandes c'est :



Protéines végétales complètes

Satiété - Construction musculaire

Bonnes graisses insaturées

Oméga-9 - Prévention cardiovasculaire/Régulation cholestérol

Magnésium & Vitamine E

Réduction Fatigue & Stress - Antioxydant

Fibres & Faible index glycémique

Régulation glycémie - Satiété - Transit

20 à 25 amandes par jour suffisent pour profiter pleinement de ces bienfaits, sans excès calorique ! Cela représente près de **10%** de vos besoins quotidiens en **fer** !

Les amandes font-elles grossir ?

NON, elles sont, certes, très caloriques : **100 g apportent environ 600 kcal**, mais, leur richesse en fibres et en bons gras aide à réduire naturellement l'appétit.