

Die KRAFT der PISTAZIEN®



FACT SHEET

ERNÄHRUNGSMITTELSINFORMATION

Portionsgröße

28,35 g

49 GERÖSTETE/ GESALZENE PISTAZIENKERNE

	Nährstoffgehalt pro 100 g	Nährstoffgehalt pro 28 g (ca. 49 Pistazien)
Energie	2498 kJ / 602 kcal	708 kJ / 171 kcal
Fett	46 g	13 g
<i>davon</i>		
- gesättigt	5,6 g	1,6 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	25 g	6,9 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	13 g	3,7 g
Kohlenhydrate	17 g	4,8 g
<i>davon</i>		
Zucker	7,7 g	2,2 g
Ballaststoffe	10 g	2,9 g
Protein	25 g	7,1 g
Salz	1,1 g	0,3 g

VITAMINE & MINERALIEN	pro 100 g	% Referenzmenge pro 100 g
Vitamin E	2,2 mg	18
Vitamin K	13 µg	18
Thiamin	0,7 mg	63
Riboflavin	0,23 mg	17
Vitamin B6	1,1 mg	80
Folsäure	51 µg	26
Kalium	1010 mg	50
Phosphor	469 mg	67
Magnesium	109 mg	29
Eisen	4 mg	29
Zink	2,3 mg	23
Kupfer	1,3 mg	129
Mangan	1,2 mg	62
Selen	10 µg	18
Chrom	39 µg	98

- ▶ Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt **Baumnüsse wie Pistazien** als nährstoffreiches Lebensmittel mit hohem Gehalt an ungesättigten Fetten in eine gesunde Ernährung für Erwachsene aufzunehmen.¹
- ▶ Pistazien sind wie Olivenöl reich an **einfach ungesättigten und ungesättigten Fetten**. Das Ersetzen von gesättigten Fetten durch ungesättigte Fette in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.
- ▶ Pistazien liefern **7,1 g Protein pro Portion**. Als Proteinquelle können sie zum Wachstum und Erhalt der Muskelmasse beitragen und zur Erhaltung normaler Knochen.
- ▶ Pistazien enthalten **vollständiges Pflanzen-Protein** und liefern ausreichende Mengen aller essentiellen Aminosäuren, um den Protein-Bedarf zu decken.



- ▶ Pistazien enthalten **Linolsäure, die zur Aufrechterhaltung des normalen Blutcholesterins beiträgt** (bei einer täglichen Einnahme von 10 g Linolsäure - 76 g Pistazien ergeben 10 g Linolsäure).
- ▶ Pistazien enthalten **Pflanzensterine, die zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut beitragen** (mit einer täglichen Aufnahme von mindestens 0,8 g Pflanzensterinen / Stanolen - 100 g Pistazien enthalten 0,21 g Pflanzensterine).
- ▶ Eine Portion Pistazien enthält **so viel Kalium** (290 mg, 8,5% der Referenzmenge) wie die Hälfte einer großen Banane (250 mg, 7% der Referenzmenge).
- ▶ Aus einer 28 g Portion Pistazien können Sie **so viele Ballaststoffe (2,9g)** gewinnen wie aus 100 g gekochtem Brokkoli (2,5 g).
- ▶ Pistazien sind reich an **Ballaststoffen, Chrom, Kalium, Kupfer, Mangan, Phosphor, Thiamin und Vitamin B6, E und K**. Pistazien enthalten außerdem Magnesium, Eisen, Selen, Zink, Riboflavin und Folsäure.
- ▶ Eine Portion Pistazien (28 g) entspricht **49 Nüsse** – mehr Nüsse pro Portion als jede andere Snack-Nuss.

References:

¹ Weltgesundheitsorganisation. Infoblatt zur gesunden Ernährung. Verfügbar in: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> [Accessed September 2015]. 2015.

Diese Infografik wurde für Angehörige der Gesundheitsberufe unter Berücksichtigung von Ernährungswissenschaftlern und Diätassistenten erstellt und richtet sich nicht an Verbraucher

 **AMERICAN PISTACHIO GROWERS**

www.AmericanPistachios.de