



**I pinoli** sono ricchi di:

- vitamine, minerali, fibre e proteine vegetali con un alto contenuto di arginina, utile per prevenire l'arteriosclerosi,
- grassi insaturi, che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi e migliorano le funzioni del sistema nervoso,
- vitamina B1, acido folico, calcio, potassio, fosforo, magnesio e ferro.

**30 g = 120 pinoli**



**I pistacchi** contengono:

- acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi che aiutano a ridurre il livello di colesterolo e trigliceridi e a controllare la pressione arteriosa,
- rame, magnesio, fosforo e calcio e vitamine, come la vitamina E e l'acido folico preziosi per la loro azione antiossidante.

**30 g = 25 pistacchi**

# FRUTTA SECCA:

## 30 g di prevenzione



S.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
S.S. Igiene della Nutrizione  
Via San Francesco d'Assisi, 35  
Nichelino (TO)

Mail: [nutrizione@aslto5.piemonte.it](mailto:nutrizione@aslto5.piemonte.it)



**Gli anacardi** contengono acidi grassi monoinsaturi, acido folico, vitamine B1 e B2, magnesio, calcio, potassio, che apportano benefici al sistema nervoso. Aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo.

**30 g = 20 anacardi**



**Le mandorle** contengono:

- omega 3 e Omega 6,
- vitamina E e fibre,
- calcio, il magnesio, il potassio, il rame, il fosforo e lo zinco.

**30 g = 23 mandorle**



**Le noci** contengono:

- acidi grassi Omega 3 ed Omega 6, ed arginina che riducono il livello di colesterolo nel sangue e proteggono dalle malattie cardiache,
- acido folico che favorisce la riduzione del colesterolo,
- vitamina E che previene l'invecchiamento, alcuni tipi di cancro e le malattie cardiovascolari,
- vitamina B1 e B6 che aiutano il buon funzionamento di muscoli e cervello e minerali quali rame, zinco, fosforo e magnesio che è un antidepressivo naturale.

**30 g = 5 noci**



**Le arachidi** sono ricche di grassi buoni, di Vitamina E, di Fibre e Sali minerali, in particolare Potassio, Fosforo e Magnesio.

**30 g = 12 arachidi**



**Le nocciole** contengono acidi grassi insaturi **Omega 3** ed **Omega 6** che aiutano a controllare i processi infiammatori, **rame, magnesio, calcio e potassio** e **vitamina E**.  
Contengono anche le vitamine del gruppo B come la **B6** e l'**acido folico**.

**30 g = 26 nocciole**