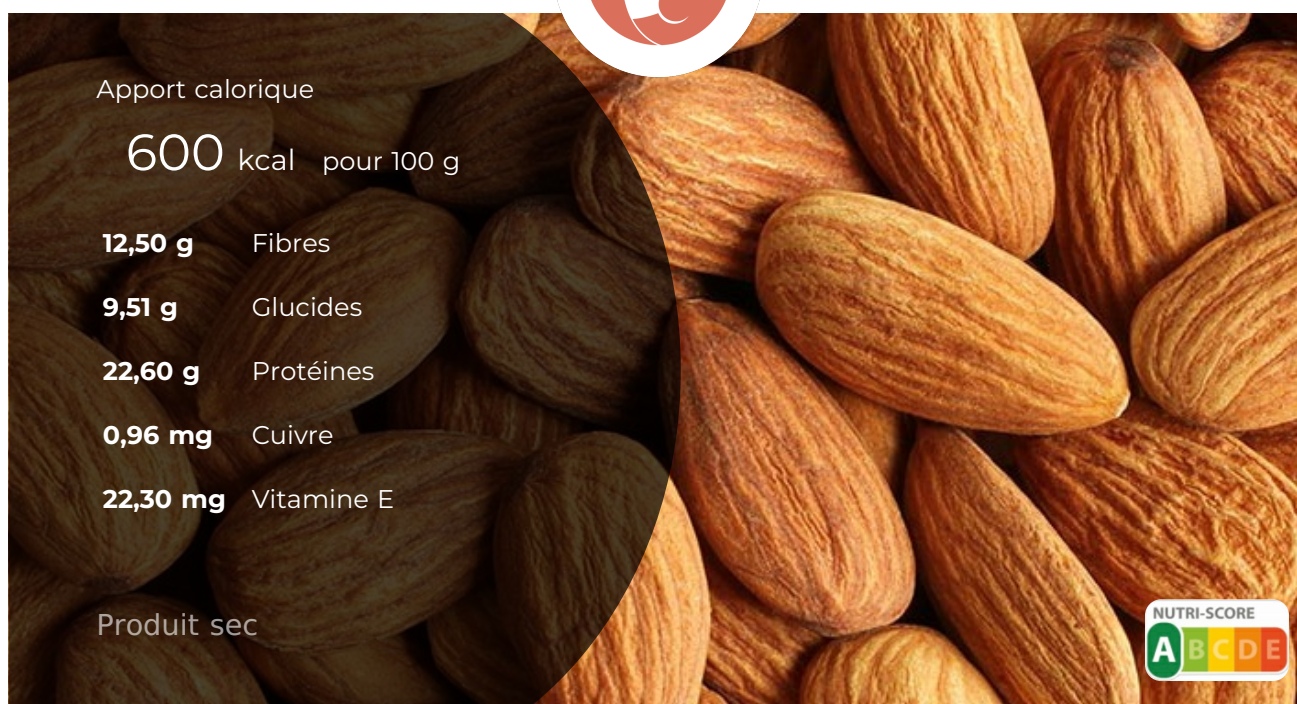


## FICHE NUTRITIONNELLE

### AMANDE



#### L'AMANDE

Avec 600 calories (kcal) pour 100 g, l'amande est un fruit à coque riche en lipides insaturés, en fibres et source de vitamine E ainsi que d'autres composés précieux. En France, elle est principalement cultivée dans les régions méditerranéennes et se récolte de septembre à octobre. Elle est disponible toute l'année sous différentes formes : entière, effilée, en poudre, en purée.

L'amande se conserve quelques jours à l'air ambiant, idéalement dans un contenant hermétique pour éviter le rancissement. Croquante et savoureuse, elle s'intègre aussi bien dans les recettes sucrées (pâtisseries, granolas, desserts) que salées (salades, plats mijotés, sauces).

## DESCRIPTION

- L'amandier (*Prunus dulcis*, *Prunus amygdalus* var. *dulcis*, *Amygdalus communis*) appartient à la famille des **Rosaceae**.
- Les États-Unis récoltent plus de la moitié de la production mondiale d'amandes ( [FAO, 2018](#)).
- La récolte des amandes fraîches (vertes) a lieu en septembre et octobre. Les amandes sèches sont **disponibles toute l'année** ( [Les fruits et légumes frais](#) ).

## CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Le goût plus ou moins amer de l'amande dépend de sa teneur en amygdaline. La teneur en amygdaline varie de 2,16 à 157,44 mg/kg dans l'amande douce et de 33 006,60 à 53 998,30 mg/kg dans l'amande amère ( [Lee, 2013](#) ).
- Lors de la mastication, l'amygdaline se décompose en hydrogencyanide et en benzaldéhyde. Si ce dernier est responsable de l'arôme « d'amande pure » dans les huiles et les essences synthétiques, l'hydrogencyanide très présent dans les amandes amères peut être toxique pour l'Homme ( [King, 2019](#) ).
- La région dans laquelle l'amandier est cultivé peut avoir une influence sur la concentration en amygdaline ( [Lee, 2013](#) ).

## CARACTÉRISTIQUES DE COMPOSITION (HORS MACRONUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX)

- Les **fibres** contenues dans la peau de l'amande, à l'état naturel ou après avoir été blanchie, semblent présenter des propriétés identiques aux fructo-oligosaccharides, à savoir un **effet prébiotique** sur les souches bactériennes que l'on retrouve au niveau de la flore intestinale ( [Mandalari, 2010](#) ). Les parois cellulaires de l'amande contiennent des substances pectiques, riches en arabinose, qui pourraient être à l'origine de cet effet prébiotique ( [Mandalari, 2008](#) ).
- L'amande est une source importante de **polyphénols**.
  - Neuf acides phénoliques et dix-neuf flavonoïdes ont été quantifiés dans l'amande entière. Les **polyphénols** prédominant étant la catéchine, suivie de l'acide chlorogénique et de la naringénine ( [Čolić, 2017](#) ).
  - La peau de l'amande renferme également une quantité importante de **flavonoïdes**, principalement le flavan-3-ols et le flavonols ( [Llorach, 2010](#) ).
- Une **consommation de 30 g d'amandes par jour** serait associée à des effets bénéfiques sur la santé. Elle préviendrait des **maladies métaboliques** (contrôle de la glycémie chez les diabétiques, de l'hyperuricémie et de l'hyperlipidémie), réduirait les facteurs de risques de **maladies coronariennes** et améliorerait le profil du **microbiote intestinal** ( [Diella, 2018](#) ).
- Par ailleurs, une étude a démontré que les extraits de la peau d'amandes naturels (NS) et blanchis (BS) pourraient avoir un effet inhibiteur sur la réplication de l'herpès simplex 1 (HSV-1). La quercétine, l'épicatéchine et la catéchine, polyphénols de la famille des flavonoïdes, seraient capables de bloquer la production de particules infectieuses de HSV-1. Cette capacité serait supérieure dans les extraits NS par rapport aux BS ( [Bisignano, 2017](#) ).
- Riche en acides gras insaturés, dont l'acide oléique, l'acide linoléique et l'acide palmitique, l'huile d'amande pourrait être un potentiel agent thérapeutique du cancer du côlon grâce à ses effets **anticancéreux et anti prolifératifs** ( [Merikli, 2017](#) ). Cependant, le profil lipidique de l'amande est influencé par la région dans laquelle l'amandier est cultivé et est également variable suivant le cultivar ( [Sathe, 2008](#) ).
- Les cultivars d'amandes diffèrent également par leurs profils volatils, par leurs métabolites non volatils (pyranosides, peptides, acides aminés, etc.) et par leurs profils en tocophérols, des dérivés de la **vitamine E** ( [King, 2019](#) ).

# COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

## SÈCHE

Les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.

L'apport énergétique de l'amande (avec peau) est en moyenne de 600 kcal pour 100 g, soit 2480 kJ.

Une **portion de 30 g** d'amandes (soit environ 24 amandes) fournit environ **180 calories (kcal), soit 744 kJ**.

### TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales pour 100 net d'amandes sèches (avec peau), alors que le pourcentage des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) est calculé pour une portion de 30 g.

## MACRONUTRIMENTS

### Valeurs

| Constituant (g)                 | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g  | % VNR    |
|---------------------------------|----------------|---------------------|----------|
| Eau                             | 4,80           | 3,2 - 12,40         | -        |
| <b>Fibres</b>                   | <b>12,50</b>   | <b>4,70 - 19,30</b> | <b>-</b> |
| Glucides                        | 9,51           | -                   | 1,10     |
| <i>dont Sucres</i>              | 4,20           | 3,60 - 5,20         | 1,40     |
| Lipides                         | 51,30          | 36 - 57,40          | 21,99    |
| <i>dont Acides Gras Saturés</i> | 4,11           | 3,13 - 4,73         | 6,17     |
| Protéines                       | 22,60          | 3,90 - 30,70        | 13,56    |

### Sources

| Constituant (g)    | Quantité    | Min-Max | % VNR                                                                             |
|--------------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Eau                | Ciquel 2020 | -       | -                                                                                 |
| Fibres             | Ciquel 2020 | -       | -                                                                                 |
| Glucides           | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| <i>dont Sucres</i> | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |

| Constituant (g)                 | Quantité    | Min-Max | % VNR                                                                             |
|---------------------------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Lipides                         | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| <i>dont Acides Gras Saturés</i> | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Protéines                       | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |

### Zoom sur les glucides

- Sa teneur en glucides est de 2,85 g pour une portion de 30 g soit 9,51 g pour 100 g, elle se situe en-dessous de la teneur moyenne présente dans les fruits à coque : 18,13 g pour 100 g environ.
- Ce sont, entre autre, du saccharose (4 g pour 100 g) et du glucose (0,20 g pour 100 g).
- L'amande a une **faible teneur en sucres\*** (4,20 g pour 100 g) car elle n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

### Zoom sur les fibres

- L'amande est **source de fibres\*** car elle renferme plus de 1,5 g de fibres pour 100 kcal.

### Zoom sur les protéines

- Sa quantité de protéines (22,60 g pour 100 g) est largement supérieure à la valeur moyenne présente dans les fruits à coque (16,73 g pour 100 g). C'est d'ailleurs, après la cacahuète, le fruit à coque qui contient le plus de protéines, d'après les données de la table Ciquel 2020.
- Pour une portion de 30 g, l'amande renferme 6,78 g de protéines.

### Zoom sur les lipides

- L'amande est avant tout une source importante de lipides (51,30 %) et plus particulièrement d'acides gras insaturés (44,90 % des lipides totaux).
- L'acide oléique, l'acide linoléique, l'acide palmitique et l'acide stéarique représentent respectivement 33,30 %, 10,50 %, 3,16 % et 0,87 % des lipides totaux présents dans l'amande.
- Sa teneur en lipides est inférieure à la valeur moyenne présente dans les fruits à coque (41,27 g pour 100 g).
- Pour une portion de 30 g d'amande, la quantité de lipides est de 15,30 g.

\*Règlement (CE) N°1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.

## MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS

### Valeurs

| Constituant           | Teneur moyenne | Min-Max<br>pour 100 g | % VNR        |
|-----------------------|----------------|-----------------------|--------------|
| Calcium (mg)          | 260            | 198 - 373             | 9,75         |
| Chlorure (mg)         | -              | -                     | -            |
| <b>Cuivre (mg)</b>    | <b>0,96</b>    | <b>0,10 - 1,57</b>    | <b>28,80</b> |
| Fer (mg)              | 3,40           | 2,58 - 502            | 7,29         |
| Iode (µg)             | < 20           | 0,02 - NC             | -            |
| <b>Magnésium (mg)</b> | <b>270</b>     | <b>224 - 303</b>      | <b>21,60</b> |
| <b>Manganèse (mg)</b> | <b>1,90</b>    | <b>1,31 - 3,98</b>    | <b>28,50</b> |
| <b>Phosphore (mg)</b> | <b>510</b>     | <b>364 - 569</b>      | <b>21,86</b> |
| Potassium (mg)        | 800            | 543 - 902             | 12           |
| Sélénium (µg)         | < 20           | 0,50 - NC             | -            |
| Sodium (mg)           | < 5            | 0 - 11                | -            |
| Zinc (mg)             | 3,50           | 2,02 - 4,03           | 10,50        |

## Sources

| Constituant   | Quantité   | Min-Max | % VNR                                                                                         |
|---------------|------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Calcium (mg)  | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Chlorure (mg) | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Cuivre (mg)   | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Fer (mg)      | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Iode (µg)     | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |

| Constituant    | Quantité   | Min-Max | % VNR                                                                             |
|----------------|------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Magnésium (mg) | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Manganèse (mg) | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Phosphore (mg) | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Potassium (mg) | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Sélénium (µg)  | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Sodium (mg)    | Ciqua 2020 | -       | -                                                                                 |
| Zinc (mg)      | Ciqua 2020 | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |

## Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- L'amande est **source de** :
  - **cuivre**, car elle apporte l'équivalent de 28,80 % des VNR en cuivre, soit 0,29 mg pour une portion de 30 g ;
  - **manganèse**, car elle apporte l'équivalent de 28,50 % des VNR en manganèse, soit 0,57 mg pour une portion de 30 g ;
  - **phosphore**, car elle apporte l'équivalent de 21,86 % des VNR en phosphore, soit 153 mg pour une portion de 30 g. L'amande est, après la noix du Brésil, le fruit à coque qui contient le plus de phosphore (Table Ciqua 2020).
  - **magnésium**, car elle apporte l'équivalent de 21,60 % des VNR en magnésium, soit 81 mg pour une portion de 30 g. D'après les données de la table Ciqua 2020, l'amande est, après la noix du Brésil, le fruit à coque qui contient le plus de magnésium.
- Elle renferme également des quantités notables de **potassium** et de **zinc**, car elle apporte l'équivalent de :
  - 12 % des VNR en potassium, soit 240 mg pour une portion de 30 g ;
  - 10,50 % des VNR en zinc, soit 1,05 mg pour une portion de 30.
- Les autres **minéraux** et oligoéléments sont présents en quantité représentant moins de 10 % des VNR dans un portion de 30 g.

## VITAMINES

### Valeurs

| Constituant                      | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g | % VNR        |
|----------------------------------|----------------|--------------------|--------------|
| Provitamine A Béta-carotène (µg) | 7,33           | 0 - NC             | -            |
| Équivalent Vitamine A (µg)       | 1,22           | 0 - NC             | 0,05         |
| Vitamine B1 (mg)                 | 0,15           | 0,095 - 0,33       | 4,09         |
| Vitamine B2 (mg)                 | 0,29           | NC - 2,26          | 6,21         |
| Vitamine B3 (mg)                 | 1,97           | 1,39 - 5,99        | 3,69         |
| Vitamine B5 (mg)                 | 0,62           | 0,26 - 0,80        | 3,10         |
| Vitamine B6 (mg)                 | 0,07           | 0,06 - 0,29        | 1,50         |
| <b>Vitamine B9 (µg)</b>          | <b>120</b>     | <b>10 - NC</b>     | <b>18</b>    |
| Vitamine C (mg)                  | < 0,50         | 0 - 0,80           | -            |
| <b>Vitamine E (mg)</b>           | <b>22,30</b>   | <b>14,60 - 24</b>  | <b>55,75</b> |
| Vitamine K1 (µg)                 | < 0,80         | -                  | -            |

### Sources

| Constituant                      | Quantité                                                  | Min-Max | % VNR                                                                             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Provitamine A Béta-carotène (µg) | Ciquel 2020                                               | -       | -                                                                                 |
| Équivalent Vitamine A (µg)       | Calcul à partir de la valeur Provitamine A Béta-carotène* | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B1 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B2 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B3 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |

| Constituant      | Quantité    | Min-Max | % VNR                                                                                         |
|------------------|-------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vitamine B5 (mg) | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Vitamine B6 (mg) | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Vitamine B9 (µg) | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Vitamine C (mg)  | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Vitamine E (mg)  | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |
| Vitamine K1 (µg) | Ciquel 2020 | -       | Règlement (UE)<br>N°1169/2011 du<br>parlement Européen<br>et du conseil du 25<br>octobre 2011 |

## Zoom sur les vitamines

- L'amande est **riche en vitamine E**, car 30 g d'amandes contiendraient 55,75 % des VNR en vitamine E, soit 6,69 mg. . D'ailleurs, d'après les données de la table Ciquel 2020, l'amande est le fruit à coque qui contient le plus de vitamine E.
- L'amande est également **source de vitamine B9** car 30 g d'amandes contiendraient 18 % des VNR en vitamine B9, soit 36 µg. L'amande est le fruit à coque qui contient le plus de vitamine B9 (Table Ciquel 2020).
- Les autres vitamines sont présentes en quantité représentant moins de 7 % des VNR dans une portion de 30 g.

\*Calcul réalisé : Béta Carotène / 6 + rétinol

## POLYPHÉNOLS

### Valeurs

| Constituant (g)            | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g |
|----------------------------|----------------|--------------------|
| Flavonoïdes (mg)           | 8,46           | 5,02 - 14,43       |
| <i>dont Flavonols (mg)</i> | 3,03           | 1,45 - 5,13        |

| Constituant (g)                           | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g  |
|-------------------------------------------|----------------|---------------------|
| <i>dont Flavanols (mg)</i>                | 4,93           | 3,46 - 8,18         |
| <i>dont Flavanones (mg)</i>               | 0,50           | 0,11 - 1,12         |
| Acides Phénoliques (mg)                   | 0,43           | 0,22 - 0,73         |
| <i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i> | 0,43           | 0,22 - 0,73         |
| <b>Polyphénols totaux</b>                 | <b>8,89</b>    | <b>5,24 - 15,16</b> |

## Sources

| Constituant (g)                      | Quantité                                                              | Min-Max  |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| Flavonoïdes                          | Phenol-Explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie                | -        |
| <i>dont Flavonols</i>                | Phenol-Explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie                | -        |
| <i>dont Flavanols</i>                | Phenol-Explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie                | -        |
| <i>dont Flavanones</i>               | Phenol-Explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie                | -        |
| Acides Phénoliques                   | Phenol-Explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie                | -        |
| <i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i> | Phenol-Explorer 3.6 Méthode utilisée : Chromatographie                | -        |
| <b>Polyphénols totaux</b>            | <b>Phenol-Explorer 3.6<br/>Méthode utilisée :<br/>Chromatographie</b> | <b>-</b> |

## Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- Les polyphénols présents dans l'amande sont principalement des flavonoïdes, sous forme de flavanols (55,46 %) et de flavonols (34,08 %).

# ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

## ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ SÈCHE

Selon les définitions des allégations nutritionnelles telles que présentées dans le règlement (CE) n°1924/2006 relatifs aux allégations nutritionnelles et de santé, et aux vues de la composition de l'amande, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

## ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE L'AMANDE

- **Faible teneur en sucres** (car 100 g d'amandes ne contiennent pas plus de 5 g de sucres)
- **Source de fibres** (car l'amande apporte plus de 1,5 g de fibres pour 100 kcal)
- **Riche en vitamine E** (car 30 g d'amandes apportent l'équivalent de plus de 30 % des VNR)
- **Source de cuivre** (car 30 g d'amandes apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de manganèse** (car 30 g d'amandes apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de phosphore** (car 30 g d'amandes apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de magnésium** (car 30 g d'amandes apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)
- **Source de vitamine B9** (car 30 g d'amandes apportent l'équivalent de plus de 15 % des VNR)

## ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 30 G D'AMANDES)

### De la vitamine E

- La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

### Du cuivre

- Le cuivre contribue :
  - au maintien de tissus conjonctifs normaux,
  - à un métabolisme énergétique normal,
  - au fonctionnement normal du système nerveux,
  - à la pigmentation normale des cheveux,
  - au transport normal du fer dans l'organisme,
  - à la pigmentation normale de la peau,
  - au fonctionnement normal du système immunitaire,
  - à protéger les cellules contre stress oxydatif.

### Du manganèse

- Le manganèse contribue :
  - à un métabolisme énergétique normal,
  - au maintien d'une ossature normale,
  - à la formation normale de tissus conjonctifs,
  - à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

### Du phosphore

- Le phosphore contribue :
  - à un métabolisme énergétique normal,
  - au fonctionnement normal des membranes cellulaires,
  - au maintien d'une ossature normale,
  - au maintien d'une dentition normale.

- Le phosphore est nécessaire à la croissance normale et au développement osseux des enfants.

## Du magnésium

- Le magnésium contribue :
  - à réduire la fatigue,
  - à l'équilibre électrolytique,
  - à un métabolisme énergétique normal,
  - au fonctionnement normal du système nerveux,
  - à une fonction musculaire normale,
  - à une synthèse protéique normale,
  - à des fonctions psychologiques normales,
  - au maintien d'une ossature normale,
  - au maintien d'une dentition normale.
- Le magnésium joue un rôle dans le processus de division cellulaire.

## Des folates ou vitamine B9

- Les folates contribuent :
  - à la croissance des tissus maternels durant la grossesse,
  - à la synthèse normale des acides aminés,
  - à la formation normale du sang,
  - au métabolisme normal de l'homocystéine,
  - à des fonctions psychologiques normales,
  - au fonctionnement normal du système immunitaire,
  - à réduire la fatigue.
- Les folates jouent un rôle dans le processus de division cellulaire.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 23/07/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua pour le calcul des apports nutritionnels CALNUT 2020. Consultée le 14/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Barreira JC, Pereira JA, Oliveira MB, Ferreira JC. Sugars profiles of different chestnut (*Castanea sativa* Mill.) and almond (*Prunus dulcis*) cultivars by HPLC-RI. *Plant Foods Hum Nutr.* 2010;65(1):38-43.
- Bisignano C, Mandalari G, Smeriglio A, Trombetta D, Pizzo MM, Pennisi R, et al. Almond Skin Extracts Abrogate HSV-1 Replication by Blocking Virus Binding to the Cell. *Viruses.* 2017;9(7):178.
- Čolić SD, Fotirić Akšić MM, Lazarević KB, Zec GN, Gašić UM, Dabić Zagorac DČ, et al. Fatty acid and phenolic profiles of almond grown in Serbia. *Food Chemistry.* 2017;234:455-63.
- Diella G, Di Ciaula A, Lorusso MP, Summo C, Caggiano G, Caponio F, et al. Distinct Effects of two Almond Cultivars on Agreeability and Gastrointestinal Motility in Healthy Subjects: more than mere Nutraceuticals. *Journal of gastrointestinal and liver diseases: JGLD.* 2018;27(1):31-9.
- FAOSTAT. FAO Statistics Agriculture Database. World Wide Web. 2018 [en ligne]. [Consulté le 12 mars 2020] Disponible à l'adresse : <https://www.fao.org/faostat/en/#data/QC>.
- King ES, Chapman DM, Luo K, Ferris S, Huang G, Mitchell AE. Defining the Sensory Profiles of Raw Almond (*Prunus dulcis*) Varieties and the Contribution of Key Chemical Compounds and Physical Properties. *Journal of Agricultural and Food Chemistry.* 2019;67(11):3229-41.
- Lee J, Zhang G, Wood E, Rogel Castillo C, Mitchell AE. Quantification of amygdalin in nonbitter, semibitter, and bitter almonds (*Prunus dulcis*) by UHPLC-(ESI)QqQ MS/MS. *J Agric Food Chem.* 2013;61(32):7754-9.
- Les fruits et légumes frais. Amande. [en ligne]. [Consulté le 07/05/2020]. Disponible à l'adresse : [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)
- Llorach R, Garrido I, Monagas M, Urpi-Sarda M, Tulipani S, Bartolome B, Andres-Lacueva C. Metabolomics study of human urinary metabolome modifications after intake of almond (*Prunus dulcis* (Mill.) D.A. Webb) skin polyphenols. *J Proteome Res.* 2010 ;9(11):5859-67.
- Mandalari G, Nueno-Palop C, Bisignano G, Wickham MS, Narbad A. Potential prebiotic properties of almond (*Amygdalus communis* L.). *Appl Environ Microbiol.* 2008 ;74(14):4264-70.
- Mandalari G, Faulks RM, Bisignano C, Waldron KW, Narbad A, Wickham MS. In vitro evaluation of the prebiotic properties of almond skins (*Amygdalus communis* L.). *FEMS Microbiol Lett.* 2010;304(2):116-22.
- Mericli F, Becer E, Kabadayı H, Hanoglu A, Yigit Hanoglu D, Ozkum Yavuz D, Ozek T, Vatansever S. Fatty acid composition and anticancer activity in colon carcinoma cell lines of *Prunus dulcis* seed oil. *Pharm Biol.* 2017;55(1):1239-48
- Neveu V, Perez-Jiménez J, Vos F, Crespy V, du Chaffaut L, Mennen L, Knox C, Eisner R, Cruz J, Wishart D, Scalbert A. (2010) Phenol-Explorer: an online comprehensive database on polyphenol contents in foods. Database, doi: 10.1093/database/bap024. Full text (free access)
- Règlement (CE) N° 1924/2006 du Parlement européen et du Conseil du 20 décembre 2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé portant sur les denrées alimentaires.
- Règlement (UE) N°432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladie ainsi qu'au développement et à la santé infantiles.
- Règlement (UE) n°1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, modifiant les règlements (CE) n°1924/2006 et (CE) n°1925/2006 du Parlement européen et de Conseil et abrogeant la directive 87/250/CEE de la Commission, la directive 90/496/CEE du Conseil, la directive 1999/10/CE de la Commission, la directive 200/13/CE du Parlement européen et du Conseil, les directives 2002/67/CE et 2008/5/CE de la Commission et le règlement (CE)

n°608/2004 de la Commission.

- Sathe SK, Seeram NP, Kshirsagar HH, Heber D, Lapsley KA. Fatty acid composition of California grown almonds. J Food Sci. 2008;73(9):C607-14.