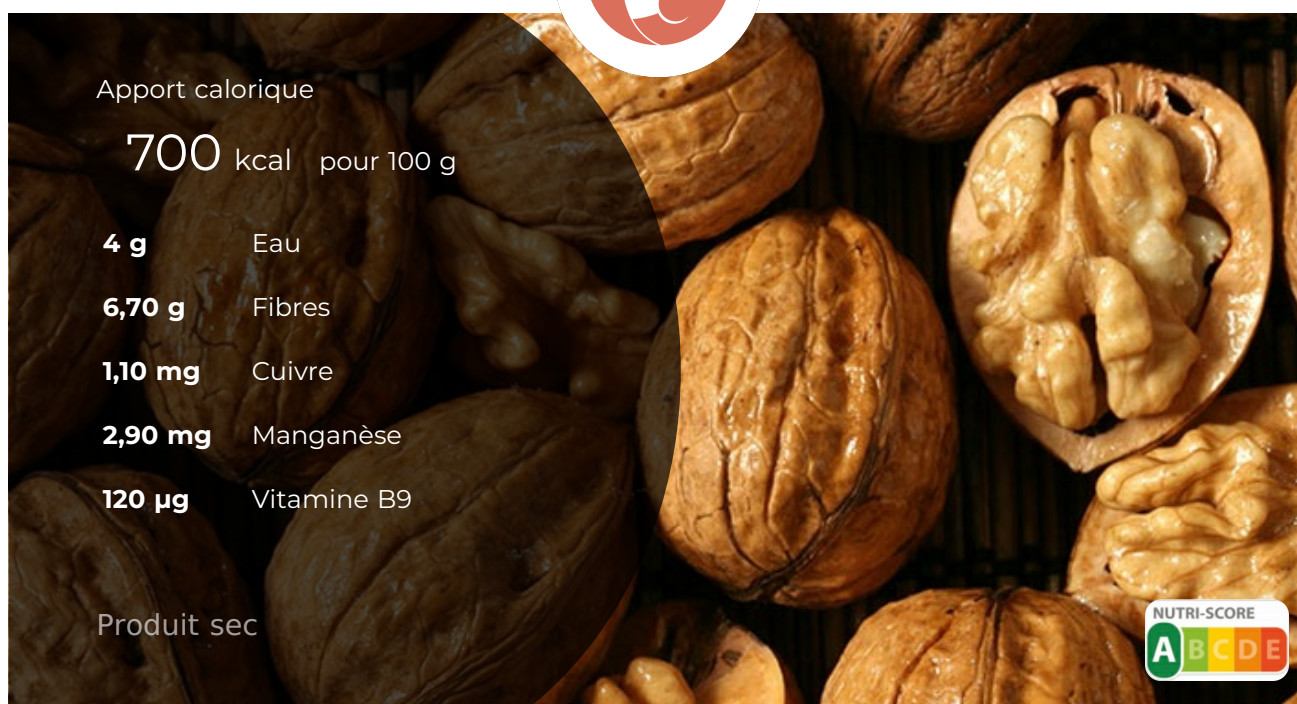


## FICHE NUTRITIONNELLE

### NOIX



#### LA NOIX EN BREF

Avec 700 calories (kcal) pour 100 g, la noix est un fruit à coque source de vitamine B9. Elle est principalement produite en France dans les régions d'Auvergne-Rhône-Alpes et de Nouvelle-Aquitaine, avec des appellations d'origine contrôlée (AOC) comme la noix de Grenoble et la noix du Périgord. La récolte a lieu entre septembre et novembre. Pour préserver ses qualités, la noix doit être stockée dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière, idéalement dans sa coque. Fraîche, elle se conserve 2 jours dans le bac à légumes. Gourmande, la noix se consomme nature, en apéritif, dans les salades, les pâtisseries, et peut enrichir des plats salés comme les fromages, les pains ou les gratins.

## DESCRIPTION

- Le noyer (*Juglans regia*) appartient à la famille des **Juglandaceae**.
- La noix est un composant important dans le régime méditerranéen ([Gasch-Ferré, 2013](#)).

## CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES ET ORGANOLEPTIQUES

- Sept cultivars de noix noire : Brown nugget, Davidson, Emma K, Football, Sparks 127, Sparrow et Tomboy, ont fait l'objet d'une analyse sensorielle par sept panélistes entraînés.
- Le cultivar Emma K semble avoir un goût moins prononcé par rapport aux autres cultivars, qui ont été qualifiés avec un goût de noix, noix-graine, beurre de noix, fruité, fleuri, huileux et, dans l'ensemble, doux. Le cultivar Emma K avait, selon le panel, un goût de brûlé, de fruit noir, de terre, de moisi, rance, âcre et amer ([Miller, 2013](#)).
- Le **profil sensoriel** de la noix va être influencé par son stade de maturité ([Amin, 2017](#)).

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

- Riche en **acides gras mono et polyinsaturés**, en **protéines**, en **fibres**, en **vitamines E et K**, **minéraux** (magnésium, potassium, sélénium), **caroténoïdes** et **phytostérols**, la noix présente des propriétés **antioxydantes**. Sa consommation est fréquemment associée à une diminution des facteurs de risque de maladies chroniques ([de Souza, 2017](#)).
- La consommation régulière de noix aurait notamment des effets bénéfiques sur l'**obésité**, l'**hypertension**, le **diabète** et les **maladies cardiovasculaires**, avec une réduction de médiateurs de maladies chroniques, tels que le stress oxydatif, l'inflammation, l'adiposité viscérale, l'hyperglycémie, la résistance à l'insuline et le syndrome métabolique ([de Souza, 2017](#)).
- Les noix contiennent également des polyphénols tels que l'acide ellagique, la génistéine, le resvératrol et d'autres composés bioactifs tels que l'acide anacardique et l'inositol phosphate, qui peuvent réduire le risque de cancer en provoquant l'apoptose et l'inhibition de la prolifération cellulaire ([Aune, 2016](#)).
- Le **principal polyphénol** dans les noix est la pédonculagine : un ellagitannin. Ce dernier présente une bioactivité antioxydante et anti-inflammatoire bien connue et a un rôle potentiel contre le développement et la progression de certaines maladies, comprenant le cancer, les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives ([Sánchez-González, 2017](#)).
- La noix renferme également un autre polyphénol, la catéchine, qui est bénéfique pour la prévention des maladies cardiovasculaires ([Vinson, 2012](#)).

## COMPOSITION ET ANALYSE NUTRITIONNELLE

### SÉCHÉE

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.

La noix séchée (en cerneaux) apporte en moyenne 700 kcal pour 100 g, soit 2890 kJ.

Une **portion** de noix séchées pèse **en moyenne 30 g**, ce qui représente un apport énergétique de **210 calories (kcal)** environ.

#### TABLEAUX DE COMPOSITION

Pour chaque nutriment, les tableaux apportent une information sur la teneur, les valeurs minimales et maximales pour 100 g net de noix séchées, cerneaux, 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              | 3,46 - 4,51        | -        |
| <b>Fibres</b>                   | <b>6,70</b>    | <b>4,70 - 9,20</b> | <b>-</b> |
| Glucides                        | 6,88           | -                  | 0,79     |
| <i>dont Sucres</i>              | 3              | 2,61 - 3,40        | 1        |
| Lipides                         | 67,30          | 63,50 - 70,20      | 28,84    |
| <i>dont Acides Gras Saturés</i> | 6,45           | 6,13 - 6,51        | 9,68     |
| Protéines                       | 15,70          | 12,20 - 18,90      | 9,42     |

### Sources

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

## Zoom sur les glucides

- Pour une portion de 30 g, la teneur en glucides de la noix est de 2,06 g.
- Cette quantité correspond à 6,88 g pour 100 g, elle est inférieure à la moyenne des glucides dans les fruits à coque (18,13 g pour 100 g).
- La noix **a une faible teneur en sucres\*** (3 g pour 100 g) car il n'en contient pas plus de 5 g pour 100 g.

## Zoom sur les fibres

- Cette quantité est inférieure à la quantité moyenne de fibres dans les fruits à coque (9,32 g pour 100 g).
- Pour une portion de 30g, la teneur en fibres est de 2,01 g.

## Zoom sur les protéines

- Sa teneur en protéines est de 4,71 g pour une portion de 30 g.
- La quantité de protéines présente dans 100 g de noix (15,70 g) est légèrement inférieure à la valeur moyenne présente dans les fruits à coque (16,73 g pour 100 g).

## Zoom sur les lipides

- La noix apporte majoritairement des lipides, à hauteur de 67,30 g pour 100 g, ce qui est supérieur à la moyenne des lipides dans les fruits à coque (41,27 g pour 100 g).
- Sa composition présente un intérêt d'un point de vue nutritionnel, puisqu'elle regroupe des acides gras polyinsaturés dont majoritairement de l'acide linoléique (36,10 g pour 100 g) et l'acide alpha-linolénique (7,50 g pour 100 g), et des acides gras mono-insaturés dont l'acide oléique (13,40 g pour 100 g).
- La noisette renferme 20,19 g de lipides dans une portion de 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 pour 100 g | % VNR        |
|-----------------------|----------------|--------------------|--------------|
| Calcium (mg)          | 75             | NC - 110           | 2,81         |
| Chlorure (mg)         | -              | -                  | -            |
| <b>Cuivre (mg)</b>    | <b>1,10</b>    | <b>NC - 1,70</b>   | <b>33</b>    |
| Fer (mg)              | 2,20           | NC - 3,20          | 4,71         |
| Iode (µg)             | < 20           | -                  | -            |
| Magnésium (mg)        | 140            | 124 - 164          | 11,20        |
| <b>Manganèse (mg)</b> | <b>2,90</b>    | <b>NC - 3,90</b>   | <b>43,50</b> |
| <b>Phosphore (mg)</b> | <b>360</b>     | <b>340 - NC</b>    | <b>15,43</b> |
| Potassium (mg)        | 430            | 415 - 470          | 6,45         |

| Constituant   | Teneur moyenne | Min-Max<br>pour 100 g | % VNR |
|---------------|----------------|-----------------------|-------|
| Sélénium (µg) | < 20           | -                     | -     |
| Sodium (mg)   | < 5            | 0 - 12,30             | -     |
| Zinc (mg)     | 2,70           | NC - 3,40             | 8,10  |

## Sources

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

## Zoom sur les minéraux et les oligo-éléments

- La noix est **riche en** :
  - **manganèse** car elle apporte l'équivalent de 43,50 % des VNR en manganèse, soit 0,87 mg pour une portion de 30 g ;
  - **cuivre** car elle apporte l'équivalent de 33 % des VNR en cuivre, soit 0,33 mg pour une portion de 30 g.
- Elle est **source de phosphore** car elle apporte l'équivalent de 15,43 % des VNR en phosphore, soit 108 mg pour une portion de 30 g.
- La noix renferme une quantité notable en **magnésium** car elle apporte l'équivalent de 11,20 % des VNR, soit 42 mg pour une portion de 30 g.
- Les autres minéraux et oligoéléments sont présents en plus faible quantité dans la noix puisqu'ils couvrent moins de 9 % des VNR dans une portion de 30 g.

## VITAMINES

### Valeurs

| Constituant                      | Teneur moyenne | Min-Max<br>pour 100 g | % VNR |
|----------------------------------|----------------|-----------------------|-------|
| Provitamine A Béta-carotène (µg) | -              | 0 - 46                | -     |
| Équivalent Vitamine A (µg)       | 3,45           | 0 - 7,67              | 0,13  |
| Vitamine B1 (mg)                 | 0,30           | NC - 0,39             | 8,18  |
| Vitamine B2 (mg)                 | 0,05           | NC - 0,16             | 1,07  |
| Vitamine B3 (mg)                 | 0,40           | NC - 1,44             | 0,75  |
| Vitamine B5 (mg)                 | 0,67           | 0,54 - NC             | 3,35  |
| Vitamine B6 (mg)                 | 0,19           | NC - 0,59             | 4,07  |

| Constituant             | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g | % VNR     |
|-------------------------|----------------|--------------------|-----------|
| <b>Vitamine B9 (µg)</b> | <b>120</b>     | <b>81 - NC</b>     | <b>18</b> |
| Vitamine C (mg)         | 0,77           | NC - 2             | 0,29      |
| Vitamine E (mg)         | 1,67           | 0,14 - NC          | 4,18      |
| Vitamine K1 (µg)        | 2,40           | 1 - 4,60           | 0,96      |

## 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 |
| Vitamine B5 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B6 (mg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine B9 (µg)                 | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |
| Vitamine C (mg)                  | Ciquel 2020                                               | -       | Règlement (UE) N°1169/2011 du parlement Européen et du conseil du 25 octobre 2011 |

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

### Zoom sur les vitamines

- La noix est **source de vitamine B9** car elle apporte l'équivalent de 18 % des VNR en vitamine B9, soit 36 µg pour une portion de 30 g.
- Les autres vitamines sont présentes en plus faible quantité, puisqu'elles couvrent moins de 9 % des VNR dans une portion de 30 g.

\*Calcul réalisé : Bêta-Carotène / 6 + rétinol

## POLYPHÉNOLS

### Valeurs

| Constituant (g)                           | Teneur moyenne | Min-Max pour 100 g     |
|-------------------------------------------|----------------|------------------------|
| Flavonoïdes (mg)                          | -              | 0 - 456,50             |
| <i>dont Flavonols (mg)</i>                | 65,21          | 0 - 456,50             |
| Acides Phénoliques (mg)                   | 449,36         | 400,97 - 497,76        |
| <i>dont Acides Hydroxybenzoïques (mg)</i> | 449,36         | 400,97 - 497,76        |
| Lignanes (mg)                             | 0,13           | 0,08 - 0,15            |
| Autres Polyphénols (mg)                   | -              | -                      |
| <b>Polyphénols totaux</b>                 | <b>514,7</b>   | <b>401,05 - 954,41</b> |

### Sources

| Constituant (g) | Quantité | Min-Max |
|-----------------|----------|---------|
|-----------------|----------|---------|

| Constituant (g)                      | Quantité                                                                                                            | Min-Max |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Flavonoïdes                          | Phénol-Explorer version 3.6<br>Méthode utilisée :<br>Chromatographie après<br>hydrolyse                             | -       |
| <i>dont Flavonols</i>                | Phénol-Explorer version 3.6<br>Méthode utilisée :<br>Chromatographie après<br>hydrolyse                             | -       |
| Acides Phénoliques                   | Phénol-Explorer version 3.6<br>Méthode utilisée :<br>Chromatographie après<br>hydrolyse                             | -       |
| <i>dont Acides Hydroxybenzoïques</i> | Phénol-Explorer version 3.6<br>Méthode utilisée :<br>Chromatographie après<br>hydrolyse                             | -       |
| Lignanes                             | Phénol-Explorer version 3.6<br>Méthode utilisée :<br>Chromatographie après<br>hydrolyse                             | -       |
| Autres Polyphénols                   | -                                                                                                                   | -       |
| <b>Polyphénols totaux</b>            | <b>Phénol-Explorer version 3.6</b><br><b>Méthode utilisée :</b><br><b>Chromatographie après</b><br><b>hydrolyse</b> | -       |

## Zoom sur les polyphénols

- Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.
- **Les acides hydroxybenzoïques**, faisant partie des acides phénoliques, sont majoritairement présents dans les composites de la noix, représentant 87,31 % des polyphénols totaux identifiés.
- Viennent ensuite les **flavonols** (12,67 % des polyphénols totaux).
- Les **lignanes** représentent seulement 0,03 % des polyphénols totaux.

## ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ

### ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES ET DE SANTÉ SÉCHÉE

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 la noix séchée, il est possible d'utiliser les allégations suivantes :

### ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES DE LA NOIX SÉCHÉE

- **Faible teneur en sucres** (car 100 g de noix ne contiennent pas plus de 5 g de sucres)
- **Riche en manganèse** (car 30 g de noix apportent plus de 30 % des VNR)
- **Riche en cuivre** (car 30 g de noix apportent plus de 30 % des VNR)

- **Source de vitamine B9** (car 30 g de noix apportent plus de 15 % des VNR)
- **Source de phosphore** (car 30 g de noix apportent plus de 15 % des VNR)

## **ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION JOURNALIÈRE DE 30 G DE NOIX SÉCHÉES)**

Les noix contribuent à améliorer l'élasticité des vaisseaux sanguins.

## **ALLÉGATIONS DE SANTÉ (POUR UNE CONSOMMATION DE 30 G DE NOIX SÉCHÉES)**

### **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 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.

### **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.

### **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.

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2020. Consultée le 24/07/2020 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 22/09/2020 depuis le site internet Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- Amin F, Masoodi FA, Baba WN, Khan AA, Ganie BA. Effect of different ripening stages on walnut kernel quality: antioxidant activities, lipid characterization and antibacterial properties. *Journal of Food Science and Technology*. 2017;54(12): 3791–801.
- Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, et al. Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMC Medicine*. 2016;14: 207.
- de Souza RGM, Schincaglia RM, Pimentel GD, Mota JF. Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients*. 2017;9(12): 1311.
- Guasch-Ferré M, Bulló M, Martínez-González MÁ, Ros E, Corella D, Estruch R, Fitó M, Arós F, Wärnberg J, Fiol M, Lapetra J, Vinyoles E, Lamuela-Raventós RM, Serra-Majem L, Pintó X, Ruiz-Gutiérrez V, Basora J, Salas-Salvado J; PREDIMED study group. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. *BMC Med*. 2013 Jul 16;11:164.
- Miller AE, Chambers DH. Descriptive analysis of flavor characteristics for black walnut cultivars. *J Food Sci*. 2013 Jun;78(6):S887-93.
- 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.
- Sánchez-González C, Ciudad CJ, Noé V, Izquierdo-Pulido M. Health benefits of walnut polyphenols: An exploration beyond their lipid profile. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2017;57(16): 3373–83.
- Vinson JA, Cai Y. Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits. *Food Funct*. 2012;3(2):134-40.