

Les matières grasses



Trans hydrogénées	Saturées	Polyinsaturées		Monoinsaturées
		Oméga-6	Oméga-3	
Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol.	Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol.	Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol.	Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol.	Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol.
<p>Huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée Margarine dure ou partiellement hydrogénée Shortening d'huile végétale </p> <p>Aliments panés ou frits Croustilles Craquelins Biscuits et gâteaux Danoises et beignes Muffins commerciaux Certaines barres tendres Barres de chocolat </p>	<p>Produits animaux : Beurre Saindoux et suif Gras des viandes Charcuteries Gras des produits laitiers </p> <p>Produits végétaux : Huile de palme (palmiste) Huile de coco (coprah) Noix de coco</p>	<p>Huiles : Carthame Tournesol Maïs Pépins de raisins Soya* </p> <p>Noix et graines : Noix de Grenoble* Graines de citrouille Germe de blé Noix de pin* Sésame* Arachides*</p>	<p>Oméga-3 d'origine animale : Saumon Maquereau et sardine Hareng  Flétan Thon Truite arc-en-ciel</p> <p>Oméga 3 d'origine végétale : Graines de lin Graines de chanvre Graines de chia Huile de caméline Huile de canola* Soya* (boisson, tofu et huile) Noix de Grenoble* </p>	<p>Huile d'olive Huile de canola* </p> <p>Noix de pins* Sésame* Arachides* Noisettes Amandes Pistaches Pacanes</p> <p>Avocat </p> <p>Margarine molle non hydrogénée</p>

* Huile avec un contenu élevé en deux types d'acides gras.

Version mai 2022