

Comparaison des matières grasses alimentaires

Huile de canola	7	21	11	61
Huile de carthame	8	14	1	77
Huile de lin	9	16	57	18
Huile de tournesol	12	71	1	16
Huile de maïs	13	57	1	29
Huile d'olive	15	9	1	75
Huile de soja	15	54	8	23
Huile d'arachide	19	33	*	48
Huile de coton	27	54	*	19
Saindoux	43	9	1	47
Huile de palme	51	10	*	39
Beurre	68	3	1	28
Huile de noix de coco	91	2	7	

GRAS SATURÉS

GRAS POLYINSATURÉS

GRAS MONOINSATURÉS



acide linoléique
(un acide gras oméga-6)



acide alpha-linolénique
(un acide gras oméga-3)



acide oléique
(un acide gras oméga-9)

*Trace Teneur en acides gras normalisée à 100%