

Les oméga 3 et 6 dans les huiles et Corps Gras : Les aliments sont classés selon leurs richesses en oméga 3

HUILES Pour 1 cuillère à soupe 10g	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3	CORPS GRAS Pour une portion de 10g	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w 3
Lin	1,3	5,3	0,24	Margarine enrichie en oméga 3	0,6	0,3	2
Cameline	2	3,2	0,6	Margarine enrichie en stérols	1,42	0,28	5
Chanvre	6	2,4	2,5	Margarine 50 à 60% MG	1,7	0,15	11,3
Huile de foie de morue	0,2	2,1	0,09	Margarine 70 % MG	0,8	0,11	7,2
Noix	5,6	1,2	4,6	MG canard	1,2	0,1	12
Noix de Cajou	5	1	5	Margarine 30 à 40% MG	0,57	0,08	7,1
Colza	1,9	0,8	2,3	Beurres 40% MG	0,09	0,03	3
Pépin de courge	4,5	0,6	7,5	Beurre 60% MG	0,1	0,03	3,3
Soja	5,2	0,7	7	Beurre 82%MG	0,13	0,03	4
Noix de Macadamia	0,2	0,3	0,6	Crème 30%MG	0,04	0,06	6,6
Noix de pécan	3	0,2	15	Crème 12%MG	0,03	0,01	3
Son de riz	3	0,16	19	Crème 15 à 20% MG	0,03	0,01	3
Pistache	3,2	0,1	32				
Maïs	5,41	0,1	54				
Œillette / Pavot	7,1	0,1	71				
Olive vierge	0,7	0,06	11,6				
Avocat	1	0,05	20				
Amande	1,7	0,04	42,5				
Sésame	3,9	0,04	97				
Pépin de raisin	6,5	0,03	216				
Nigelle	5,7	0,03	190				
Coco	0,2	0,02	10				
Palme raffinée	0,9	0,02	45				
Carthame	4,3	0,01	430				
Arachide	2,5	0,01	250				
Tournesol	5,5	0,01	550				
Noisette	1,1	0	27,5				

## Les oméga 3 et 6 dans les Poissons, les Fromages, Oléagineux, Graines et produits à base de Soja

Portion de 100g	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3		Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3
<b>POISSONS</b>				<b>FROMAGES portion 30g</b>			
Sardine à l'huile	0,19	3	0,06	Reblochon	0,12	0,1	1,2
Maquereau naturel boîte	0,2	2,4	0,08	Brie	0,15	0,1	1,5
Saumon fumé	0,1	1,6	0,05	Beaufort	0,18	0,1	1,8
Hareng mariné	0,4	1,5	0,25	Roquefort	0,19	0,1	1,9
Anchois en boîte égoutté	0,45	1	0,4	Gruyère	0,2	0,1	2
Filet de bar	0,6	1	0,6				
Œuf de lump	0,1	1,4	0,07	<b>OLEAGINEUX portion 10g</b>			
Surimi	0,7	0,6	1,1	Noix	3,6	0,7	5,1
Crabe en boîte	0,02	0,45	0,04	Noix de pécan	2,2	0,1	22
Morue cuite à l'eau	X	0,2	0,2				
Thon en boîte égoutté	X	0,1	0,1				
<b>VIANDES ET VOLAILLES</b>				<b>GRAINES portion 10g</b>			
Poulet rôti	1,9	1,4	1,3	Chia	0,6	1,7	0,35
Merguez	0,54	0,3	1,8	Lin	0,4	1,6	0,25
Knack de volaille	3,3	0,28	11	Chanvre décortiqué	2,9	0,8	3,6
Knack de porc	2,7	0,23	11,5	Tournesol	2,7	0,2	13,5
Paupiette veau au four	2	0,2	10	Pavot	2,9	0,2	14,5
Boudin noir	1,7	0,2	8,5	Soja	0,9	0,13	6,9
Côtelette d'agneau	0,3	0,2	1,5				
Lapin	1,8	0,2	9	<b>PRODUITS SOJA portion 100G</b>			
				Dessert soja nature	0,55	0,2	2,75
<b>OEUF</b>				Dessert soja aux fruits	0,9	0,1	9
Œuf cuit	0,9	0,08	11	Tofu	1,7	0,8	2,1
				Steak végétal de soja	4,3	0,25	17

## Les oméga 3 et 6 dans les Légumineuses, les Légumes et les Fruits

Portions 100g	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3
<b>LÉGUMINEUSES CUITES</b>			
Haricot blanc	0,2	0,4	0,5
Haricot flageolet	0,2	0,3	0,6
Haricot rouge	0,1	0,1	1
<b>LÉGUMES</b>			
Pousse d'épinard cru	0,05	0,2	0,25
Choux fleur cuit à l'eau	0,04	0,15	0,2
Brocolis cuit à l'eau	0,05	0,15	0,3
Courgette cuite à l'eau	0,05	0,1	0,5
<b>FRUITS CRUS</b>			
Kiwi	0,06	0,2	0,3
Groseille	0,2	0,17	1,2
Cassis	0,3	0,15	2

Diétôdélices