

Les Oméga dans les Huiles: Les aliments sont classés du meilleur profil lipidique au moins bon (mais aucun n'est interdit)

Pour 1 cuillère à soupe de 10g	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	Oméga 7 (g)	Oméga 9 (g)	AGPI (g)	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3
Lin	10	0,9	1,9		1,9	6,6	1,3	5,3	0,24
Cameline	10	0,7	3		2,1	5,5	2	3,2	0,6
Noix de Macadamia	10	1,1	7,4	2,4	5,24	0,5	0,2	0,3	0,6
Colza	10	0,75	6	0,03	5,6	2,7	1,9	0,8	2,3
Huile de foie de morue	10	2,2	4,6		3,3	2,43	0,2	2,1	0,09
Chanvre	10	0,5	0,7		0,7	8,4	6	2,4	2,5
Noix	10	1	1,7		1,5	6,9	5,6	1,2	4,6
Noix de Cajou	10	2	2		2	6	5	1	5
Soja	10	1,4	2,7		2,7	5,9	5,2	0,7	7
Avocat	10	1,5	5,7	0,4	5,3	1,05	1	0,05	20
Olive vierge	10	1,9	7,5		7,1	0,8	0,7	0,06	11,6
Noix de pécan	10	0,6	4,2		4	3,2	3	0,2	15
Pépin de courge	10	1,3	1		1,9	5	4,5	0,6	7,5
Noisette	10	0,8	8		8	1,2	1,1	0	27,5
Pistache	10	1,3	5,4		5,4	3,3	3,2	0,1	32
Son de riz	10	2,2	4,2		4,2	3	3	0,16	19
Amande	10	0,8	6,5		6,4	1,74	1,7	0,04	42,5
Mais	10	1,22	2,75		2,6	5,54	5,41	0,1	54
Sésame	10	1,5	4		3,8	4	3,9	0,04	97
Œillette / Pavot	10	1,3	1,6		1,6	7,2	7,1	0,1	71
Nigelle	10	1,3	2,1		2,1	5,7	5,7	0,03	190
Arachide	10	1,6	4,8		4,8	2,6	2,5	0,01	250
Pépin de raisin	10	1,1	1,9		1,9	6,5	6,5	0,03	216
Carthame	10	0,7	4,4		4,4	4,4	4,3	0,01	430
Tournesol	10	1	3		2,94	5,6	5,5	0,01	550
Palme raffinée	10	4,9	3,7		3,6	0,93	0,9	0,02	45
Coco	10	8,5	0,6		0,6	0,3	0,2	0,02	10

Les oméga dans les Corps Gras

Pour 10g	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	Oméga 9 (g)	AGPI (g)	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3	Nbr conservateurs arômes.
Margarine enrichie en oméga 3	3,8	0,9	1,68	1,55	0,9	0,6	0,3	2	++
Beurre 60% MG	6	4	1,4	1,2	0,15	0,1	0,03	3,3	+++
Beurre 82%MG	8,3	5,5	2,1	1,8	0,3	0,13	0,03	4	+
Margarine 70 % MG	7	3	2,7	2,15	0,9	0,8	0,11	7,2	+++
Margarine 30 à 40% MG	3,8	1,5	1,5	1	0,65	0,57	0,08	7,1	+++
Margarine enrichie en stérols	3,5	0,76	0,89	0,8	1,7	1,42	0,28	5	+++
Margarine 50 à 60% MG	5,7	1,6	1,9	1,7	1,9	1,7	0,15	11,3	++
MG canard	10	3,3	4,9	4,4	1,3	1,2	0,1	12	+
Crème 15 à 20% MG	1,56	1	0,4	0,4	0,05	0,03	0,01	3	++
Crème 12%MG	1,2	0,8	0,3	0,3	0,04	0,03	0,01	3	++
Crème 30%MG	3,2	2	0,9	0,58	0,11	0,04	0,06	6,6	+
Beurres 40% MG	4	2,4	0,9	0,8	0,13	0,09	0,03	3	+++

Ici seul le profil des acides gras est pris en compte. Je n'ai pas pris en compte l'apport en vitamine ou le beurre 82%MG arriverait en tête pour son apport en vitamine A.

Faites attention dans le choix de vos margarines, certaines contiennent des graisses hydrogénées nocives pour la santé, ou beaucoup d'huile de palme..

Choisissez votre margarine avec le comparatif des huiles ci-dessus pour savoir quelles huiles privilégiées.

Si vous doutez une noisette de beurre sera tout aussi bonne.

Si vous avez du cholestérol une noisette de beurre est autorisé en faisant toute fois attention à ses autres apports dans la journée.

Les oméga dans les Poissons et les Viandes

Portion de 100g	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	Oméga 9 (g)	AGPI (g)	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3
POISSONS								
Sardine à l'huile	11,2	3,1	3,8	3,2	3,6	0,19	3	0,06
Maquereau au naturel en boîte	11,4	2,7	4,3	1,7	3,1	0,2	2,4	0,08
Saumon fumé	9,9	2	4	1,7	3	0,1	1,6	0,05
Ceufs lumps	7,2	1,9	1,4	1,17	3,5	0,1	1,4	0,07
Hareng mariné	13,8	2,51	8,02	2,4	1,9	0,4	1,5	0,25
Filet de bar	6,5	1,2	2,3	1,4	2,1	0,6	1	0,6
Anchois en boîte égoutté	8,4	3	3,5	1	1,4	0,45	1	0,4
Surimi	4,9	0,4	2,3	2,4	1,3	0,7	0,6	1,1
Crabe en boîte	1,8	0,2	0,2	0,7	0,5	0,02	0,45	0,04
Morue cuite à l'eau	1	0,13	0,06	0,06	0,2	X	0,2	0,2
Thon en boîte égoutté	0,4	0,08	0,07	0,2	0,1	X	0,1	0,1
VIANDES ET VOLAILLES								
Poulet rôti	9,8	2,7	4,3	3,4	2,2	1,9	1,4	1,3
Côtelette d'agneau	15,2	6,5	4,2	4,1	0,5	0,3	0,2	1,5
Lapin	9,2	3,4	2,6	1,8	2,06	1,8	0,2	9
Steak bœuf 15%MG	16	7	6,6	5,9	1	0,4	0,06	6,6
Paupiette veau au four	20,5	8,1	8,7	7,7	2,5	2	0,2	10
Côte porc	15,4	9	4,5	4,5	1	0,03	0,07	0,4
Merguez	21,8	12	8	8	0,8	0,54	0,3	1,8
Knack de volaille	21,9	6,7	7	X	3,7	3,3	0,28	11
Mortadelle	26	10,6	11,5	11,5	2,42	2,33	0,09	25
Knack de porc	25,9	10,9	10,8	10,8	3	2,7	0,23	11,5
Boudin noir	21,7	11,7	7,4	7,3	2	1,7	0,2	8,5

Les oméga dans les Fromages, les produits à base de Soja et l'Œuf

	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	Oméga 9 (g)	AGPI (g)	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3
FROMAGES portion 30g								
Gruyère	10,3	5,9	2,85	2	0,4	0,2	0,1	2
Beaufort	10,2	5,7	1,7	1,8	0,3	0,18	0,1	1,8
Reblochon	8,2	5,6	1,6	1,4	0,3	0,12	0,1	1,2
Roquefort	9,2	6,7	1,8	1,4	0,4	0,2	0,1	2
Brebis	10,9	6,2	3,2	2,1	0,3	0,17	0,06	2,8
Bleu de Bresse	9,1	5,8	2,5	1,7	0,27	0,12	0,04	3
Chèvre ½ sec	8,9	6,1	2	1,5	0,2	0,1	0,03	3,3
Tomme vache	8,7	6,2	1,9	1,3	0,2	0,12	0,04	3
Comté	10,3	6,7	2,5	1,6	0,5	0,03	X	0,03
Brie	7,6	4,9	2,4	0,06	0,25	0,15	0,1	1,5
PRODUITS À BASE SOJA portion 100G								
Dessert soja nature	2,2	0,4	0,5	0,3	1,1	0,55	0,2	2,75
Boisson au soja nature	2,07	0,26	0,4	0,37	1	0,9	0,13	7
Dessert soja aux fruits	1,8	0,3	0,4	0,37	1	0,9	0,1	9
Tofu	5,3	0,6	1,1	1,1	2,5	1,7	0,8	2,1
Steak végétal de soja	14,7	0,6	5,2	5	4,6	4,3	0,25	17
Œuf cuit portion 100g	8,6	2,55	3,5	3,6	1	0,9	0,08	11

Les oméga dans les Graines et les Oléagineux

	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	Oméga 9 (g)	AGPI (g)	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3
GRAINES portion 10g								
Lin	3,6	0,3	0,6	0,5	2,5	0,4	1,6	0,25
Chia	3	0,3	0,2	0,2	2,3	0,6	1,7	0,35
Chanvre décortiqué	4,8	0,5	0,6	0,8	3,7	2,9	0,8	3,6
Tournesol	5,5	0,6	1,1	1	3,5	2,7	0,2	13,5
Pavot	4,3	0,4	0,6	0,6	2,9	2,9	0,2	14,5
Soja	2	0,2	0,4	0,4	1	0,9	0,13	6,9
Sésame	4,9	0,7	1,8	1,8	2,1	2,1	0,02	105
Courge	5	0,8	1,6	1,6	2,1	2	0,01	200
OLÉAGINEUX portion 10g								
Noix	6,7	0,6	1,4	1,3	4,3	3,6	0,7	5,1
Noix de pécan	7,2	0,6	4	4	2,3	2,2	0,1	22
Noix de Macadamia	7,2	1,1	5,7	2,8	1,6	1,6	0,06	26
Noisette	6,3	0,4	4,5	4,5	0,8	0,5	0,01	50
Pistache grillée	4,7	0,5	2	2	1,3	1,3	0,02	65
Noix de cajou grillée	4,9	1	2,6	2,6	0,9	0,8	0,01	80
Amande avec peau	5,3	0,4	3,1	3,1	1,3	1,1	0-005	220
Pignon de pin	6,5	0,5	1,9	1,8	3,3	3	0,01	300
Arachide	4,9	0,8	2,5	2,4	1,2	1,2	0-004	300

Les oméga dans les Légumineuses, les Légumes et les Fruits

Pour 100g	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	Oméga 9 (g)	AGPI	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ration w6 / w3
LÉGUMINEUSES CUITES								
Haricot blanc	1,1	0,25	0,15	0,13	0,6	0,2	0,4	0,5
Haricot flageolet	1,1	0,2	0,11	0,09	0,5	0,2	0,3	0,6
Haricot rouge	0,6	0,2	0,16	0,15	0,24	0,11	0,11	1
Pois chiche	3	0,4	0,8	0,7	1,6	1,5	0,08	18
LEGUMES								
Pousse d'épinard cru	0,5	0,06	X	X	0,26	0,05	0,2	0,25
Choux fleur cuit à l'eau	0,5	X	X	X	0,22	0,04	0,15	0,2
Brocolis cuit à l'eau	0,8	0,2	X	X	0,1	0,05	0,15	0,3
Courgette cuite à l'eau	0,4	0,1	X	X	0,15	0,05	0,1	0,5
FRUITS CRUS								
Groseille	0,1	0,2	0,15	0,15	0,4	0,2	0,17	1,2
Kiwi	0,9	0,1	X	X	0,29	0,06	0,2	0,3
Olive noire en saumure	17	2	10	9,7	1,5	1,36	0,14	9,7
Avocat	13,8	2	7,6	7,6	1,5	1,36	0,08	17
Cassis	0,8	0,1	X	X	0,5	0,3	0,15	2