

Les Oméga 9 et 7 dans les Huiles et les Corps Gras Les aliments sont classés selon leurs richesses en oméga 9

HUILES Pour 1 cuillère à soupe 10g	Oméga 9 (g)	Oméga 7 (g)	CORPS GRAS Pour une portion de 10g	Oméga 9 (g)
Noisette	8		MG canard	4,4
Olive vierge	7,1		Margarine 70 % MG	2,15
Amande	6,4	0,03	Beurre 82%MG	1,8
Colza	5,6		Margarine 50 à 60% MG	1,7
Pistache	5,4		Margarine enrichie en oméga 3	1,55
Avocat	5,3	0,4	Beurre 60% MG	1,2
Noix de Macadamia	5,2	2,4	Margarine 30 à 40% MG	1
Arachide	4,8		Margarine enrichie en stérols	0,8
Carthame	4,4		Beurres 40% MG	0,8
Son de riz	4,2		Crème 30%MG	0,58
Noix de pécan	4		Crème 15 à 20% MG	0,4
Sésame	3,8		Crème 12%MG	0,3
Palme raffinée	3,6			
Huile de foie de morue	3,3			
Tournesol	2,9			
Soja	2,7			
Maïs	2,6			
Nigelle	2,1			
Cameline	2,1			
Noix de Cajou	2			
Lin	1,9			
Pépin de courge	1,9			
Pépin de raisin	1,9			
Œillette / Pavot	1,6			
Noix	1,5			
Chanvre	0,7			
Coco	0,6			

Les oméga 9 et 7 dans les Poissons, les Viandes, l'Œuf, le steak végétal et les Fromages :

Portion 100g	Oméga 9 (g)		Oméga 9
POISSONS		FROMAGES portion 30g	
Sardine à l'huile	3,2	Brebis	2,1
Surimi	2,4	Gruyère	2
Hareng mariné	2,4	Beaufort	1,8
Saumon fumé	1,7	Bleu de Bresse	1,7
Maquereau au naturel en boîte	1,7	Comté	1,6
Filet de bar	1,45	Chèvre ½ sec	1,5
		Roquefort	1,4
VIANDES ET VOLAILLES		Tomme vache	1,3
Mortadelle	11		
Knack de porc	10,8		
Merguez	8		
Paupiette veau au four	7,7		
Steak bœuf 15%MG	5,9		
Côte porc	4,5		
Côtelette d'agneau	4,1		
Poulet rôti	3,4		
Œuf cuit	3,6		
Steak végétal de soja	5		

Les oméga 9 et 7 dans les Graines, les Oléagineux, les Légumineuses, et les Fruits

	Oméga 9 (g)
GRAINES portion 10g	
Sésame	1,8
Courge	1,6
Chanvre décortiqué	0,8
Lin	0,5
Soja	0,4
OLÉAGINEUX portion 10g	
Noisette	4,5
Noix de pécan	4
Amande avec peau	3,1
Noix de Macadamia	2,8
Cacahuète	2,4
Noix de cajou grillée	2
Pistache grillée	2
Pignon de pin	1,8
LÉGUMINEUSE CUITE portion 100g	
Pois chiche	0,7
FRUITS CRUS portion 100g	
Olive noire en saumure	9,7
Avocat	7,6