

## Les lipides 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	Vit E (mg)	Vit K (µg)
Lin	10	0,9	1,9		1,9	6,6	1,3	5,3	0,24	0,9	0,9
Cameline	10	0,7	3		2,1	5,5	2	3,2	0,6	7,8	X
Noix de Macadamia	10	1,1	7,4	2,4	5,24	0,5	0,2	0,3	0,6	0,15	X
Colza	10	0,75	6	0,03	5,6	2,7	1,9	0,8	2,3	2,7	713
Huile de foie de morue	10	2,2	4,6		3,3	2,43	0,2	2,1	0,09	3	X
Chanvre	10	0,5	0,7		0,7	8,4	6	<b>2,4</b>	2,5	1,5	X
Noix	10	1	1,7		1,5	6,9	5,6	1,2	4,6	0,1	1,5
Noix de Cajou	10	2	2		2	6	5	1	5	0,1	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	4,53	X
Olive vierge	10	1,9	7,5		7,1	0,8	0,7	0,06	11,6	2,17	6
Noix de pécan	10	0,6	4,2		4	3,2	3	0,2	15	0,14	0,35
Pépin de courge	10	1,3	1		1,9	5	<b>4,5</b>	0,6	7,5	0,9	0,07
Noisette	10	0,8	8		8	1,2	1,1	0	27,5	2,86	X
Pistache	10	1,3	5,4		5,4	3,3	3,2	0,1	32	0,3	1
Son de riz	10	2,2	4,2		4,2	3	3	0,16	19	X	X
Amande	10	0,8	6,5		6,4	1,74	1,7	0,04	42,5	3,92	0,7
Maïs	10	1,22	2,75		2,6	5,54	5,41	0,1	54	1,32	0,19
Sésame	10	1,5	4		3,8	4	3,9	0,04	97	0,11	1,36
Œillette / Pavot	10	1,3	1,6		1,6	7,2	7,1	0,1	71	0,4	X
Nigelle	10	1,3	2,1		2,1	5,7	5,7	0,03	190	0,3	X
Arachide	10	1,6	4,8		4,8	2,6	2,5	0,01	250	1	0,07
Pépin de raisin	10	1,1	1,9		1,9	6,5	6,5	0,03	216	0,9	X
Carthame	10	0,7	4,4		4,4	4,4	4,3	0,01	430	3,6	0,5
Tournesol	10	1	3		2,94	5,6	5,5	0,01	550	5,83	0,54
Palme raffinée	10	<b>4,9</b>	3,7		3,6	0,93	0,9	0,02	45	1,6	0,8
Coco	10	<b>8,5</b>	0,6		0,6	0,3	0,2	0,02	10	0,02	0,5

## 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	Cholestérol	Vit A (mg)	Vit D (µg)	Vit E (µg)	Vit K (µg)	Nbr conservateurs arômes.
Margarine enrichie en oméga 3	3,8	0,9	1,68	1,55	0,9	0,6	0,3	2	1,7	40	X	2,9	X	++
Beurre 60%MG	6	4	1,4	1,2	0,15	0,1	0,03	3,3	18	60	0,02	0,1	X	+++
Beurre 82%MG	8,3	5,5	2,1	1,8	0,3	0,13	0,03	4	22	80	0,12	0,2	2,2	+
Margarine 70 % MG	7	3	2,7	2,15	0,9	0,8	0,11	7,2	0,56	43	X	2,5	X	+++
Margarine 30 à 40% MG	3,8	1,5	1,5	1	0,65	0,57	0,08	7,1	3,4	X	0,75	0,91	X	+++
Margarine enrichie en stérols	3,5	0,76	0,89	0,8	1,7	1,42	0,28	5	0,28	<5	0,75	2	X	+++
Margarine 50 à 60% MG	5,7	1,6	1,9	1,7	1,9	1,7	0,15	11,3	1	51	0,65	1,9	X	++
MG canard	10	3,3	4,9	4,4	1,3	1,2	0,1	12	10	X	0,4	0,2	X	+
Crème 15 à 20% MG	1,56	1	0,4	0,4	0,05	0,03	0,01	3	6,1	10	X	0,03	X	++
Crème 12%MG	1,2	0,8	0,3	0,3	0,04	0,03	0,01	3	5	X	X	0,03	X	++
Crème 30%MG	3,2	2	0,9	0,58	0,11	0,04	0,06	6,6	12	29	6	X	0,1	+
Beurres 40% MG	4	2,4	0,9	0,8	0,13	0,09	0,03	3	8,4	40	X	0,12	X	+++

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.

