

Comparaison des huiles avec leurs oléagineux (fruits ou graines)

Certains oléagineux sont nutritionnellement plus intéressants une fois transformés en huile ou au contraire laissés en graine ou en fruit.

Dans ce document je vous propose de découvrir lesquels.

Pour 10g	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	Oméga 7 (g)	Oméga 9 (g)	AGPI (g)	Oméga 6 (g)	Oméga 3 (g)	Ratio w6 / w3
Huile de Noix de Cajou	10	2	2		2	6	5	1	5
Noix de cajou grillée	4,9	1	2,6		2,6	0,9	0,8	0,01	80
Huile de Pépin de courge	10	1,3	1,9		1,9	5	4,5	0,6	7,5
Courge	5	0,8	1,6		1,6	2,1	2	0,01	200
Huile de Sésame	10	1,5	4		3,8	4	3,9	0,04	97
Sésame	4,9	0,7	1,8		1,8	2,1	2,1	0,02	105
Huile d'Œillette / Pavot	10	1,3	1,6		1,6	7,2	7,1	0,1	71
Pavot	4,3	0,4	0,6		0,6	2,9	2,9	0,2	14,5
Huile d'Arachide	10	1,6	4,8		4,8	2,6	2,5	0,01	250
Arachide	4,9	0,8	2,5		2,4	1,2	1,2	0-004	300
Huile de Tournesol	10	1	3		2,94	5,6	5,5	0,01	550
Graine de tournesol	5,5	0,6	1,1		1	3,5	2,7	0,2	13,5
Huile d'Amande	10	0,8	6,5		6,4	1,74	1,7	0,04	42,5
Amande avec peau	5,3	0,4	3,1		3,1	1,3	1,1	0-005	220

On constate que l'huile de noix de cajou, de courge, de sésame et d'amande ont un meilleur profil lipidique que leurs fruits ou graines. Contrairement aux graines de pavot, de tournesol et à l'arachide qui ont un meilleur profil que leurs huiles.