









Les matières grasses



Trans hydrogénées	Saturées	Polyinsaturées		Monoinsaturées
		Oméga-6	Oméga-3	
Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol.	Elles contribuent à l'augmentation du taux de cholestérol.	Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol.	Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol.	Substituées aux graisses saturées, elles peuvent abaisser le taux de cholestérol.
<p>Huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée</p> <p>Margarine dure ou partiellement hydrogénée</p> <p>Shortening d'huile végétale </p> <p>Aliments panés ou frits</p> <p>Croustilles</p> <p>Craquelins</p> <p>Biscuits et gâteaux</p> <p>Danoises et beignes</p> <p>Muffins commerciaux</p> <p>Certaines barres tendres</p> <p>Barres de chocolat </p>	<p>Produits animaux :</p> <p>Beurre</p> <p>Saindoux et suif</p> <p>Gras des viandes</p> <p>Charcuteries</p> <p>Gras des produits laitiers</p> <p></p> <p>Produits végétaux :</p> <p>Huile de palme (palmiste)</p> <p>Huile de coco (coprah)</p> <p>Noix de coco</p>	<p>Huiles :</p> <p>Carthame</p> <p>Tournesol</p> <p>Maïs</p> <p>Pépins de raisins</p> <p>Soya*</p> <p>Noix et graines :</p> <p>Noix de Grenoble*</p> <p>Graines de citrouille</p> <p>Germe de blé</p> <p>Noix de pin*</p> <p>Sésame*</p> <p>Arachides*</p> <p></p>	<p>Oméga-3 d'origine animale :</p> <p>Saumon</p> <p>Maquereau et sardine</p> <p>Hareng</p> <p>Flétan </p> <p>Thon</p> <p>Truite arc-en-ciel</p> <p>Oméga 3 d'origine végétale :</p> <p>Graines de lin</p> <p>Graines de chanvre</p> <p>Graines de chia</p> <p>Huile de caméline</p> <p>Huile de canola*</p> <p>Soya* (boisson, tofu et huile)</p> <p>Noix de Grenoble* </p>	<p>Huile d'olive</p> <p>Huile de canola* </p> <p>Noix de pins*</p> <p>Sésame*</p> <p>Arachides*</p> <p>Noisettes</p> <p>Amandes</p> <p>Pistaches</p> <p>Pacanes</p> <p>Avocat </p> <p>Margarine molle non hydrogénée</p>

* Huile avec un contenu élevé en deux types d'acides gras.