

## Les différentes huiles

TABLEAU GÉNÉRAL DES GRAISSES*				
Nom des principaux acides gras	Polyinsaturées		Mono-insaturées	Saturées
	Oméga 3	Oméga 6	Oméga 9	
Sources essentielles (aliments végétaux)	Huiles de colza, de noix (de germe de blé, de caméline). Mâche, noix. Graines de lin, (huile de lin**), épinards, haricots, pourpier.	Huiles de carthame, de maïs, de pépins de raisin, de sésame, de soja, de tournesol.	Huile d'olive. Olive. Avocat. Cacahuètes. Noisettes.	Huiles de palme, de coprah (coco), d'arachide.
Sources essentielles (aliments animaux)	Huiles de poissons. Poissons gras et semi-gras (maquereau, sardine, saumon, anguille), truite de mer, flétan, fruits de mer, turbot, rouget-barbet.	Globalement les mêmes sources que pour les graisses saturées (= les animaux ayant consommé les sources végétales d'oméga 6, et la plupart des préparations industrielles étant à base des huiles ci-dessus).	Foie, foie gras.	Viandes grasses (entrecôte...), charcuterie. Produits laitiers (beurre, crème fraîche, fromage). Les plats préparés et nombreux produits industriels (biscuits, pâtes à tarte, poêlées...).
Remarque	OUI, OUI, OUI !	Attention! Nous en mangeons trop !	Nous n'en mangeons pas toujours assez	Attention ! Nous en mangeons trop !

**Huile de lin 49% d'oméga 3**, elle doit être émulsionnée dans un yoghourt au lait de vache ou soja (crème Budwig) et les graines de lin (et sésame) doivent être **moulues**.

**Huile de noix 14% d'oméga 3** pour les salades

**Huile de colza 10% d'oméga 3** pour les salades

Nos besoins en oméga 3 se situe autour de 2 g par jour soit :

Oméga 3 d'origine végétale : 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou 2 petites cuillères de graines de lin moulues ou 5 à 10 noix

Origine animale : 70g de saumon ou 90g de sardine ou 3 œufs enrichis en oméga 3