

COMPOSITION DES HUILES

HUILES	ACIDES GRAS SATURÉS %	ACIDES GRAS MONOINSATURÉS A. Oléique %	ACIDES GRAS POLYINSATURÉS		RAPPORT $\omega 6 / \omega 3$ (OMEGA 6/ OMEGA 3) <5	VITAMINE E mg / 100g
			OMEGA 6 %	OMEGA 3 %		
ARACHIDE	17,5	57	24	0,5	48	17
COLZA	10	60	21	10	2	25
COPRAH (COCO)	86	6,5	1,5			
GERME DE BLE	19	18	53	5	10,6	154
MAIS	15	30	55	1	55	25 à 30
NOISETTE	7,4	76	16,1	0,2	80	35,3
NOIX	15	15	57	12	4,7	2 à 3
OLIVE	15	70	13	0,85	15	12 à 20
PALME	48	37	10	0,3	33	
PEPIN RAISIN	13	16	67,3	0,3	224	41
SOJA	15	24	54	7	7,7	15
TOURNESOL	12,5	22	64	0,5	128	56
VEGETALINE	88	11 à 13	3 à 5	0		5
HUILES MIXTES	12	41	47	1,2	39	50

Pour le choix des huiles il est recommandé d'avoir un apport

- **limité en acides gras saturés**
- **riche en acides gras monoinsaturés**
- **riche en oméga 3**

avec un rapport $\omega 6 / \omega 3 < 5$