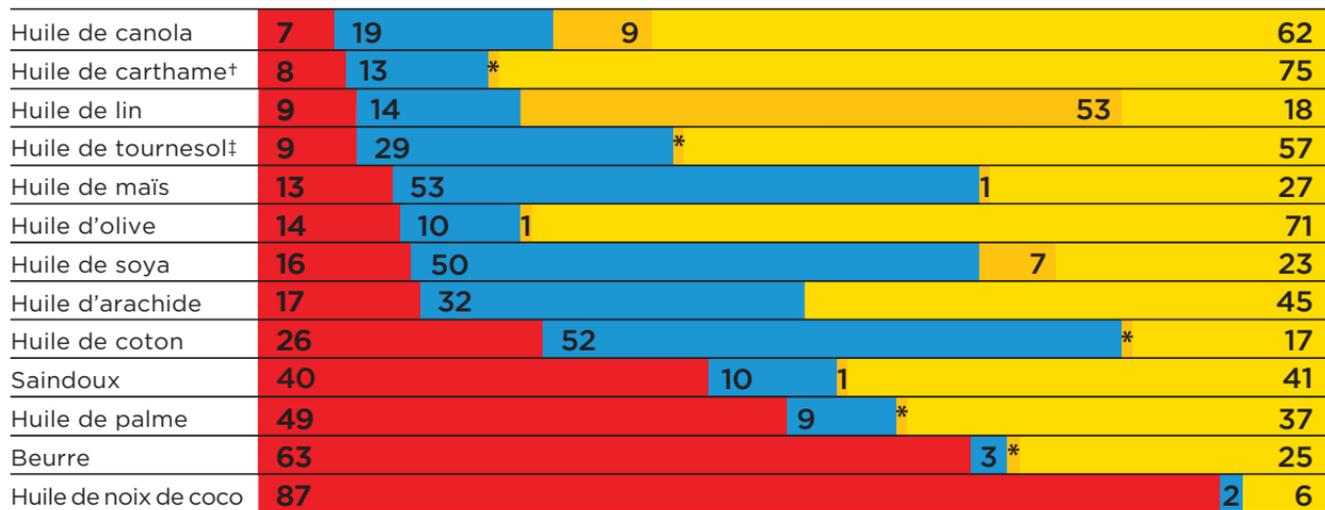


# Comparaison de matières grasses alimentaires

## Matières grasses



REFERENCES: LE FICHER CANADIEN SUR LES ELEMENTS NUTRITIFS ET LA "NATIONAL NUTRIENT DATABASE" DE L'USDA, CONSULTÉ EN MAI 2016.

Gras saturés	Gras polyinsaturés		Gras monoinsaturés
	 acide linoléique (un acide gras essentiel oméga-6)	 acide alpha-linolénique (un acide gras essentiel oméga-3)	 acide oléique (un acide gras oméga-9)

† Acide oléique élevé ‡ Acide oléique moyen \* Trace

Teneur en acide gras exprimée en g/100g