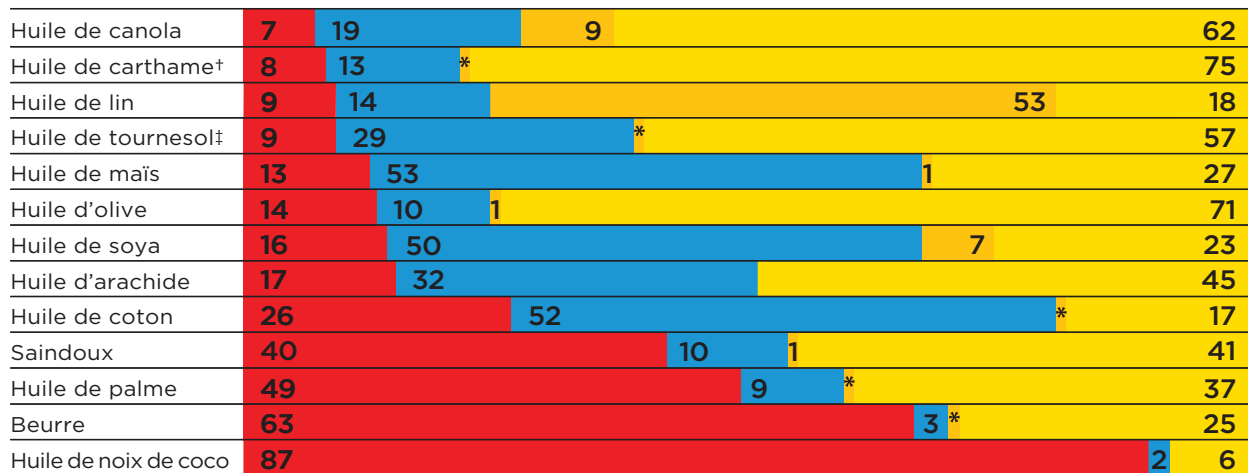


# Comparaison de matières grasses alimentaires

## 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
<span style="color: red;">■</span>	<span style="color: blue;">■</span> acide linoléique (un acide gras essentiel oméga-6)	<span style="color: orange;">■</span> acide alpha-linolénique (un acide gras essentiel oméga-3)	<span style="color: yellow;">■</span> acide oléique (un acide gras oméga-9)

† Acide oléique élevé ‡ Acide oléique moyen \* Trace

Teneur en acide gras exprimée en g/100g