

Faites le bon choix de lipides dans votre assiette

Naturels

LIMITEZ

Acides gras saturés



Acides gras polyinsaturés

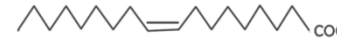
Oméga-6



FAVORISEZ

Acides gras monoinsaturés

Omega-9



Acides gras polyinsaturés

Oméga-3

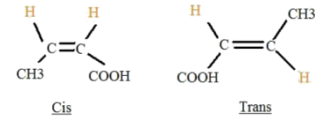


Graines de lin (moulues)



Industriels

Acides gras TRANS



Transformés
Hydrogénés



EVITEZ