

LIMITEZ

Acides gras saturés



Produits laitiers



Viandes



Coco



Beurre

Acides gras polyinsaturés

Oméga-6



Maïs



Viandes



Huile de pépin de raisin

Tournesol

FAVORISEZ

Acides gras monoinsaturés

Omega-9



Avocat



Olive



Acides gras polyinsaturés

Oméga-3



Petits poissons gras



Œufs



Colza

Graines de lin (moulues)

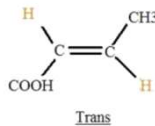
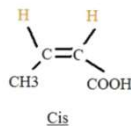


Oléagineux

Acides gras TRANS



Transformés
Hydrogénés



EVITEZ