

HUILES VEGETALES		
Acides gras pour 100g	Omega-3 (g)	Omega-6 (g)
Amande	0	17,4
Arachide	0	31,7
Avocat	0,95	12,5
Beurre de cacao	0,1	2,8
Carthame linoléique	0	74,6
Carthame oléique	0	14,3
Chanvre	1,9	5,6
Colza	9,14	14,5
Coton	0,2	51,5
Germes de blé	6,9	54,8
Germes de maïs	1,16	53,5
Karité	0,3	4,9
Lin	53,3	12,7
Macadamia	0	2,4
Moutarde	5,9	15,3
Noisette	0	10
Noix	10,4	53
Noix de coco	0	1,8
Olive	0,76	9,8
Palme (pulpe de palme)	0,2	9,1
Palmiste (noyau de palme)	0	1,6
Pépins de courge	0,5	49
Pépins de raisin	0,1	69,6
Riz (son de)	1,6	33,4
Sésame	0,3	41,3
Soja	7	50
Tournesol (70% acide oléique)	0,2	3,6
Tournesol (acide linoléique)	0	65,7

POISSON		
Acides gras pour 100g	Omega-3 (g)	Omega-6 (g)
Anchois	1,5	0,1
Anguille de mer	0,65	0,2
Caviar	6,8	0
Espadon	0,8	0
Flétan	0,67	0
Maquereau commun	2,7	0,2
Sardine	1,4	0,1
Saumon Atlantique (aquaculture)	2,5	0,98
Saumon Atlantique (sauvage)	2,6	0,17
Truite	1	0,22

GRAINES		
Acides gras pour 100g	Omega-3 (g)	Omega-6 (g)
Graines de chia	17,55	5,8
Graines de lin	22,8	5,9