

Tableau de classement des huiles

Huiles riches en acides gras SATURES	Huiles riches en acides gras MONO INSATURES	Huiles riches en acides gras POLY INSATURES	
		Oméga 3	Oméga 6
Huile de palme	Huile d'olive	Huile de lin	Huile d'arachide
Beurre de cacao	Huile d'avocat	Huile de colza	Huile de tournesol
Huile de noix de coco	Huile de noisette		Huile de soja
Huile de palme	Huile d'amande		Huile de sésame
	Huile de Pistache		Huile de pépin de raisin
			Huile de maïs
			Huile de carthame
			Huile de bourrache
		Huile de noix	
<p>Corps gras riches en acides gras trans : Les acides gras trans peuvent être présents dans chacune des huiles citées ci-dessus lorsque ces huiles sous forme liquide sont transformées en graisses solides par hydrogénation partielle (l'exemple le plus classique est celui des margarines).</p>			