



Bien choisir ses matières grasses pour une meilleure santé

Les acides gras saturés (AGS)

🚫 A réduire

Ils augmentent le risque cardiovasculaire s'ils sont consommés en excès

🥓 Charcuterie, beurre, crème, fromages gras, viandes grasses.

Les acides gras trans

🚫 A éviter

Ils augmentent le risque de maladies cardiovasculaires en favorisant le LDL - Cholestérol.

🍞 Produits industriels (viennoiseries, plats transformés, fritures)

Les oméga-3 :

✅ A augmenter

Ils ont des propriétés anti-inflammatoires et sont protecteurs au niveau cardiovasculaire.

🐟 Poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng, anchois);
Huiles de colza, noix, lin ; Graines de chia, lin, noix.

Les oméga-6 :

⚠️ A consommer sans excès

Ils favorisent l'inflammation s'ils sont consommés en excès.

🌻 huile de tournesol, de soja, de pépins de raisin, de carthame, de sésame, d'arachide

Les oméga-9 :

✅ A consommer sans excès

Ils sont bénéfiques pour le cœur en régulant le cholestérol.

🥑 Huile d'olive, avocat, amandes, noisettes

Bien choisir ses matières grasses pour une meilleure santé

Comment couvrir ses besoins en oméga 3 ?

Pour couvrir vos besoins en oméga 3, il est recommandé de :

Consommer du **poisson 2 fois par semaine** dont **1 poisson gras** (saumon, sardine, maquereau, hareng)

Consommer **quotidiennement** des aliments riches en oméga 3

En pratique :

- **1 à 2 cuillères à soupe d'huile de colza crue** en assaisonnement dans une salade, dans les légumes, dans les pâtes, le riz ...
- **Une poignée de noix** au petit-déjeuner ou en collation dans la journée.
- **1 cuillère à soupe de graines de lin moulues** à saupoudrez sur vos plats.
- **1 cuillère de graines de chia** dans les yaourts.