



BONNES ET MAUVAISES GRAISSES COMMENT LES OPTIMISER ?

COMMENT LES UTILISER ?

POUR LA CUISSON

Huile d'olive

(pour la friture,
préférez l'huile de coco)

**Contribue au bon
fonctionnement
cardiovasculaire**

POUR L'ASSAISONNEMENT

Huile de colza

La choisir bio,
1ère pression à froid,
bouteille en verre

Graisse anti-inflammatoire

POUR TARTINER OU EN FIN DE CUISSON

Beurre doux

Riche en vitamine D
(bon pour la vision)

QUELLES GRAISSES FAVORISER ?

OMÉGA 3

Poisson, huile de colza,
huile de noix, oléagineux
(noix, amandes...)

OMÉGA 6

Céréales, graines, œufs,
viandes, légumineuses

QUELLES GRAISSES LIMITER ?

ACIDES GRAS SATURÉS

Produits laitiers, viandes, charcuteries,
beurre, huiles de palme et coco,
margarine, aliments industriels

**Augmentent le risque de
maladies cardiovasculaires**



prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ