



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