

## Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe (20-30 g) d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Chaque jour 1 portion (20-30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème etc. peut être utilisée chaque jour.

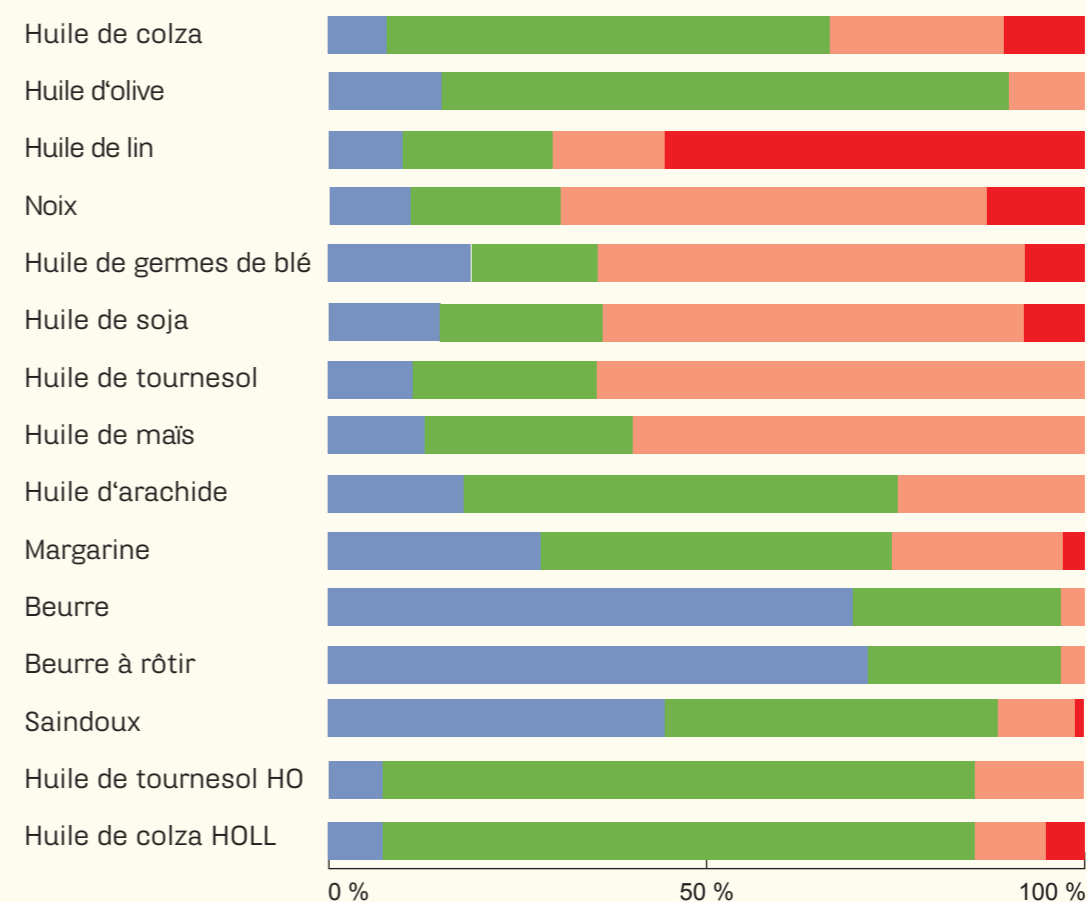
Les graisses fournissent à l'organisme beaucoup d'énergie (calories), des acides gras essentiels et des vitamines liposolubles (par ex. vitamine E). Les fruits à coque et les graines sont en outre riches en fibres alimentaire, en protéines, en sels minéraux, en vitamines et en substances végétales secondaires.

Les différentes huiles et matières grasses se distinguent de façon marquée au niveau de leur composition. Leur teneur en acides gras, en vitamine E et en autres substances influence leur valeur pour la santé, leur stabilité et leurs possibilités d'utilisation en cuisine.

Grâce à sa composition en acides gras équilibrée et à d'autres qualités, l'huile de colza est une huile très précieuse. Des effets bénéfiques pour la santé sont attribués aux acides gras oméga-3 qu'elle contient. L'huile de colza est idéale pour la cuisine froide (par ex. pour les salades) et convient aussi pour la cuisine chaude lorsqu'elle a été raffinée, mais pas vraiment pour les modes de préparation à température très élevée.



### Répartition des acides gras dans diverses matières grasses



SOURCES: BASE DE DONNÉES SUISSE DES VALEURS NUTRITIVES, VERSION 5.2, WWW.VALEURNUTRITIVES.CH; ANSES / CIQUAL COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS, VERSION 2013, [HTTPS://PRO.ANSES.FR/TABLECIQUAL/](https://pro.anses.fr/tableciqual/); SOUCI, FACHMANN, KRAUT: «DIE ZUSAMMENSETZUNG DER LEBENSMITTEL - NÄHRWERTTABELLEN», 81ÈME ÉDITION 2015; WWW.FLORIN-AG.CH (DERNIER ACCÈS LE 29.04.2016)