



## ➔ LES HUILES

Huiles	Saturés	Mono insaturés	Poly insaturés	Type d'utilisation		
				Friture	Cuisson	Assaisonnement
Arachide	++	++		✓	✓	✓
Colza		++	++		✓	✓
Noisette		+++				✓
Noix			+++			✓
Olive		+++			✓	✓
Pépin de raisin			+++	✓	✓	✓
Soja			+++			✓
Tournesol			+++	✓	✓	✓

++ : présent en quantité notable dans l'huile

+++ : présent en très grande quantité dans l'huile