

ANNEXE 4

GUIDE D'UTILISATION DES PRINCIPALES HUILES VEGETALES

HUILES VEGETALES	10 g (1 c. à soupe) apportent Energie : 90 kcal ou 376,2kJ AGS: S / AGMI: MI / AGPI: PI (en g) : acide linoléique (oméga 6) acide linoléique (oméga 3) Vitamine E (en mg)	USAGES	REMARQUES
FLUIDES			
Riches en AGMI			
Amande	S : 0,8 / MI : 7 / PI : 2 (ω6 : 2 / ω3 : NS) Vit E : 3 mg	Peu utilisé en alimentaire	*
Arachide	S : 2 / MI : 6 / PI : 2,5 (ω6 : 2,5 / ω3 NS) Vit E : 2 mg	Assaisonnement, cuisson, friture	Huile raffinée, goût neutre Dérivée de la cacahuète*
Noisette	S : 0,8 / MI : 8 / PI : 1 (ω6 : 1 / ω3 NS) Vit E : 2,5 mg	Assaisonnement, cuisson	Huile vierge à goût : usage en friture peu conseillé (coût)*
Olive	S : 1,5 / MI : 7,7 / PI : 0,8 (ω6 : 0,7 / ω3 0,1) Vit E : 1 mg	Assaisonnement, cuisson	Peu de Vitamine E mais contient des biophénols (rôle antioxydant) Huile vierge ou vierge extra à goût : usage en friture peu conseillé (coût) Dénomination "huile d'olive" : mélange H. vierge / H. raffinée, peut être utilisée en friture
Tournesol oléique	S : 0,8 / MI : 8,2 / PI : 1 (ω6 : 1 / ω3 NS) Vit E : 7 mg	Composant d'huiles combinées ou huiles pour friture	Huile raffinée, goût neutre, n'est pas disponible en l'état Comme le tournesol, riche en Vitamine E
Riches en AGPI ω3			
Colza	S : 0,8 / MI : 6 / PI : 3 (ω6 : 2 / ω3 1) Vit E : 3 mg	Assaisonnement, cuisson [£]	Huile oléique / alpha-linolénique - Rapport ω6 / ω3 intéressant Huile raffinée, goût neutre / Huile vierge à goût caractéristique
Noix	S : 1 / MI : 2 / PI : 7,3 (ω6 : 6 / ω3 1,3) Vit E : 0,7 mg	Assaisonnement [£]	Huile vierge à goût, existe en raffinée* Rapport ω6 / ω3 optimal Choisir petits conditionnements, conserver au froid
Soja	S : 1,5 / MI : 2,5 / PI : 2,5 (ω6 : 5,3 / ω3 0,7) Vit E : 2 mg	Assaisonnement, cuisson [£]	Huile linoléique / alpha-linolénique - Rapport ω6 / ω3 intéressant* Huile raffinée, goût neutre / Huile vierge à goût caractéristique (verdure)
Riches en AGPI ω6			
Blé (germe de)	S : 2 / MI : 1,5 / PI : 7 (ω6 : 6 / ω3 1) Vit E : 14 mg	Diététique, à froid	Huile diététique, très riche en vitamine E* Rapport ω6 / ω3 optimal
Maïs (germe de)	S : 1,5 / MI : 3 / PI : 6 (ω6 : 5,9 / ω3 0,1) Vit E : 2,5 mg	Assaisonnement, cuisson, friture	Huile raffinée, goût neutre
Pépins de raisin	S : 1 / MI : 1,7 / PI : 7,3 (ω6 : 7,3 / ω3 NS) Vit E : 1,5 mg	Assaisonnement, cuisson, friture	Huile raffinée, goût neutre
Tournesol	S : 1 / MI : 2,3 / PI : 6,5 (ω6 : 6,5 / ω3 NS) Vit E : 7 mg	Assaisonnement, cuisson, friture	Riche en Vitamine E Huile raffinée, goût neutre Huile vierge à goût caractéristique (graine): peu conseillée en friture
Mixtes AGMI / AGPI			
Sésame	S : 1,5 / MI : 4 / PI : 4 (ω6 : 4 / ω3 NS) Vit E : 0,5 mg	Assaisonnement, cuisson	Huile vierge à goût caractéristique, peu conseillée en friture / Huile raffinée, goût neutre Dérivée de la graine de sésame*
Huiles combinées	Selon formulation / étiquetage	Selon mentions d'utilisation	
CONCRETES - SEMI-FLUIDES			
Coprah	S : 9 / MI : 0,7 / PI : 0,2 (ω6 : 0,2 / ω3 NS) Vit E : 0,2 mg	Graisses de friture Shortenings / Substituts beurre de cacao	Riche en acides gras saturés (chaînes courtes et moyennes - C12, laurique : majoritaire) Graisse raffinée, goût neutre
Palme	S : 5 / MI : 4 / PI : 1 (ω6 : 1 / ω3 NS) Vit E : 3 mg	Graisses de friture Shortenings	Riche en acides gras saturés (chaînes moyennes - C16, palmitique : majoritaire) Graisse raffinée, goût neutre

NS : non significatif

*allergénicité: directive 2003/89 du 10-11-2003

[£] hors friture