

Aliments riches en acides gras mono-insaturés

Teneurs en acides gras saturés (g/100g)	Laits et produits laitiers	Produits carnés	Matières grasses végétales	Matières grasses animales	Poissons mollusques et crustacés	Autres
70-75			Huile de noisette, Huile d'olive vierge			
60-70			Huile de carthame riche en acide oléique, Huile de colza			
50-60		Graisse d'oie			Huile de hareng, Huile de foie de morue	Sauce vinaigrette à l'huile d'olive
45-50		Graisse de canard, de poulet	Noisette, Huile d'arachide			
40-45		Graisse de dinde, Saindoux, Suif de mouton				
35-40			Huile de mélange équilibrée, Huile de sésame, Amande, Pistache		Huile de poisson	
30-35			Margarine au maïs, Beurre de cacao, Margarine au tournesol			
25-30		Lard cru, Foie gras	Huile de maïs, Pâte d'arachide, Huile de germes de maïs	Huile de beurre	Huile extraite de la sardine, Huile de menhaden	
20-25		Chorizo sec	Cacahuète grillée, Noix du Brésil, Noix de cajou, Huile de tournesol, Olive noire en saumure, Huile de soja	Beurre		
15-20		Salami, Rillettes, Boudin noir cuit, Pâté de foie de porc, Saucisson sec	Graine de sésame, Huile de germes de blé, Huile de noix, Huile de pépins de raisin, Mélange graines salées et raisins secs			Sauce béarnaise, Mayonnaise au tournesol, Céleri rémoulade, Pâte d'amande