

Aliments riches en acides gras poly-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 carthame riche en acide linolénique			
65-70			Huile de noix, Huile de pépins de raisin			
60-65			Huile de tournesol, Huile de soja			
55-60			Huile de germes de blé, de maïs			
45-50			Huile de mélange équilibrée			Mayonnaise au tournesol
40-45			Noix, Huile de sésame			Mayonnaise à l'huile de soja
35-40			Margarine au tournesol		Huile extraite de la sardine	
30-35			Graine de tournesol, Margarine au maïs, Huile d'arachide			
20-25		Graisse de dinde, de poulet	Huile de colza, Huile de carthame riche en acide oléique, Noix du Brésil, Graine de sésame		Huile de foie de morue, Huile de poisson	Sauces condimentaires, Mayonnaise allégée, Sauce vinaigrette allégée
15-20			Huile de noisette, Margarine allégée		Huile de hareng	
10-15		Graisse d'oie, de canard	Cacahuète, Pâte d'arachide, Huile d'olive vierge, Pâte à tartiner allégée, Farine de soja, Amande			Chips