

### Aliments riches en acides gras saturés

Teneurs en acides gras saturés (g/100g)	Laits et produits laitiers	Produits carnés	Matières grasses végétales	Matières grasses animales	Poissons mollusques et crustacés	Autres
80-90			Végétaline, Graisse ou Huile de coprah			
50-65			Beurre de cacao	Huile de beurre, Beurre		
40-50		Suif de mouton, Saindoux	Noix de coco sèche			Sauce béarnaise
30-40		Graisse de canard, de poulet, de dinde, Lard cru			Huile de menhaden	Margarine
25-30	Fromage de chèvre sec, Fromage triple crème	Graisse d'oie	Noix de coco fraîche	Beurre allégé	Huile de poisson, Huile extraite de la sardine	Pâte feuilletée cuite
20-25	Fromage frais 70% Mg aromatisé, Crème de lait liquide, Fromage double crème, Roquefort, Crottin		Margarine végétale	Crème fraîche	Huile de hareng	Barre noix de coco enrobé
18-20	Fromage fondu 70% Mg, beaufort, Cantal, Fromage de chèvre mi-sec, Comté, Fromage bleu, Munster, Maroilles		Huile d'arachide, Huile de germes de blé, Lait de coco			Sauce hollandais, Chocolat au lait
16-18	Morbier, Vacherin, Gouda, Saint-Nectaire, Raclette, Emmental, Brie, Parmesan, Tomme, Reblochon, Edam	Chorizo sec, Salami, Rillettes	Pâte à tartiner allégée, Noix du Brésil		Huile de foi de morue	Chocolat à croquer, Pâte Brisée cuite
14-16	Lait entier en poudre, Gouda, Chaource, Pont l'Evêque, Saint-Paulin	Pâté de foie de porc	Huile d'olive vierge, Margarine au tournesol, Huile de soja, Huile de sésame			