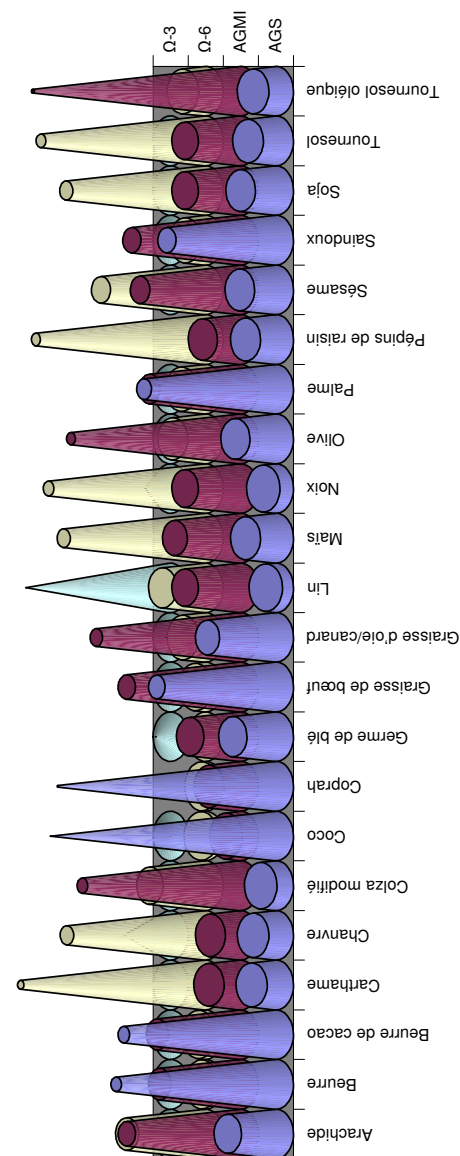


COMPOSITION EN ACIDES GRAS

Pour rappel et pour m'aligner sur le consensus général, j'expose ci-après l'ancienne et relativement absurde répartition en AGS, AGMI et AGPI de la plupart des matières grasses. Ces teneurs sont indicatives et ne peuvent être généralisées, puisque la culture du végétal ou l'élevage de l'animal influent sur ses teneurs. La part majoritaire d'acides gras est soulignée entre astérisques et en couleur. Voir aussi le graphique ci-après.

	AGS	AGMI	AGPI	
		Ω-9	Ω-6	Ω-3
Arachide	19 %	**45%**	31%	0.2%
Beurre	**60.2-68%**	30-33.6%	1.5%	0.7%
Beurre de cacao	**60%**	32.9%	2.8%	0.2%
Carthame	9.6%	12.6 %	**73 %**	0.4 %
Chanvre	9%	12%	**54.7%**	18.4%
Colza modifié	6%	**61-64 %**	22 %	7-9%
Coco	**86.5-92%**	5.8 %	1.8 %	0.2%
Coprah	**86 %**	12,5 %	1,5 %	
Germe de blé	17%	20%	**57 %**	6%
Graisse de bœuf	**44-49%	40-50 %**	4 %	1%
Graisse d'oie/canard	27%	**57%**	9%	2%
Lin	4%	22%	17 %	**57%**
Maïs	12%	26%	**56 %**	
Noix	5 %	22 %	**58-65 %**	8-11.5%
Olive	15-17 %	**65-68 %**	13 %	0.5%
Palme	**49-55 %**	35-37 %	9-10 %	0.4%
Pépins de raisin	12 %	15 %	**67 %**	
Sésame	14.2%	**39.7%	41.3 %**	0.3%
Saindoux	**42-44%	41-46%**	8%	0.6%
Soja	14 %	22%	**51-60 %**	7%
Tournesol	11 %	22 %	**63-67 %**	0.1%
Tournesol oléique	9%	**82 %**	9 %	



REPRÉSENTATION IMAGÉE DE LA COMPOSITION EN ACIDES GRAS — TABLEAU (p. 88)

Une représentation imagée pour se rappeler que les graisses saturées dont il vient d'être question ne sont quasi jamais de purs apports d'AGS.

Elles apportent aussi des AGMI, des AGPI, selon le mode de culture ou d'élevage. On aimerait refaire le même graphique avec le prix au litre (de 8 € pour l'huile de tournesol VPPF bio à 45 € pour l'huile de chanvre bio VPPF, données extraites de la ligne Vigeon) ou la qualité réellement VPPF (pour l'huile de soja : VPPF = aheum...).

[Le poster peut être téléchargé de mon blog.](#)