

Les huiles végétales



Résistance à la cuisson

Ω 3



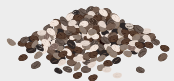
Lin



Périlla



Cameline



Chia



Colza

Ω 6



Tournesol



Sésame



Noix



Chanvre



Arachide



Bourrache



Pépins de raisin



Ω 9



Olive



Coco



Noisette



Avocat



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim

