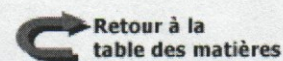


OPDQ - Manuel de nutrition clinique en ligne

Dyslipidémies: Ressources



Composition en lipides des corps gras et aliments habituels

Tableau 1 : Composition en lipides des corps gras et aliments habituels^a

% des lipides totaux																
g par 100g d'aliment		AGS					AGMI ^b		AGPI						mg/100g d'aliment	
Aliments	Lip. tot.	Total	12:0	14:0	16:0	18:0	Total	Total	18:2	18:3 ^c	20:5 ^d	22:6 ^d	AG Trans	Chol.	Phyt.	
Graisses animales																
Graisse de bœuf	100	49,8	0,9	3,7	24,9	18,9	41,8	4,0	3,1	0,6	-	-		109	-	
Beurre	81	63,3	3,2	9,2	26,8	12,3	25,9	3,8	3,4	0,4	-	-	3,7	215	-	
Saindoux (porc)	100	40,0	0,2	1,3	23,8	13,5	45,1	11,2	10,2	1,0	-	-		95	-	
Graisse de mouton	100	47,3	-	3,8	21,5	19,5	40,6	7,8	5,5	2,3	-	-		102	-	
Graisse de poulet	100	29,8	0,1	0,9	21,6	6,0	44,7	20,9	19,5	1,0	-	-		85	-	
Graisse de canard	100	33,2	-	0,7	24,7	7,8	49,3	12,9	12,0	1,0	-	-		100	-	
Graisse d'oie	100	27,7	0,0	0,5	20,7	6,1	56,7	11,0	9,8	0,5	-	-		100	-	
Graisse de dinde	100	29,4	0,0	0,9	20,6	6,2	42,9	23,1	21,2	1,4	-	-		102	-	
Œuf entier frais	10	30,6	0,03	0,03	22,2	7,6	42,8	14,8	11,5	0,3	0,04	0,4	0,6	372	-	
Œuf oméga-3 ^e	10	29,5	-	-	-	-	31,8	38,6	-	-	-	-	-	372	-	
Œuf oméga-Pro [®]	5	32,0	-	-	-	-	40,0	28,0	-	-	-	-	-	84	-	
Graisses végétales																
Avocats, toutes variétés confondues	15	14,5	-	-	14,2	0,3	65,3	12,4	11,4	0,8	-	-		0	-	
Beurre de cacao	100	59,7	0,0	0,1	25,4	33,2	32,9	3,0	2,8	0,1	-	-		0	200 ⁱ	
Huile d'amande	100	8,2	-	0,0	6,5	1,7	69,9	17,4	17,4	-	-	-		0	264 ⁱ	
Huile d'arachide	100	16,9	-	0,1	9,5	2,2	46,2	32,0	32,0	-	-	-		0	207	
Huile de carthame (70% et plus d'acide linoléique) ^f	100	6,2	-	-	4,3	1,9	14,4	74,6	74,6	0,4	-	-	0,7	0	444	
Huile de carthame (70% et plus d'acide oléique)	100	6,2	-	-	4,3	1,9	74,6	14,4	14,4	-	-	-		0	444	
Huile de canola ^g	100	7,1	-	-	4,0	1,8	58,9	29,6	20,3	9,3	-	-	2,3	0	-	
Huile de coton	100	25,9	-	0,8	22,7	2,3	17,8	51,9	51,5	0,2	-	-		0	324	
Huile de germes de blé	100	18,8	-	0,1	16,6	0,5	15,1	61,7	54,8	6,9	-	-		0	553	
Huile de lin	100	10,0	-	-	6,0	3,4	18,3	71,6	15,6	56,0	-	-	0,02	0	338	
Huile de maïs	100	12,9	0,0	0,0	10,6	1,8	27,6	54,7	53,5	1,2	-	-	0,45	0	968	
Huile de noisette	100	7,4	0,0	0,1	5,2	2,0	78,0	10,2	10,1	0,0	-	-		0	120	
Huile de noix de coco (copra)	100	86,5	44,6	16,8	8,2	2,8	5,8	1,8	1,8	-	-	-	0,18	0	86	
Huile de noix (walnut)	100	9,1	-	-	7,0	2,0	22,8	63,3	52,9	10,4	-	-		0	176	
Huile d'olive	100	13,5	-	0,0	10,9	2,0	73,9	10,0	9,2	0,8	-	-	0,05	0	221	
Huile de palme	100	49,3	0,1	1,0	43,5	4,3	37,0	9,3	9,1	0,2	-	-		0	49	
Huile de palmiste	100	81,5	47,0	16,4	8,1	2,8	11,4	1,6	1,6	-	-	-		0	95	
Huile de sésame	100	14,2	-	-	8,9	4,8	39,7	41,7	41,3	0,3	-	-		0	865	
Huile de soja	100	14,4	0,0	0,1	10,3	3,8	23,3	57,9	51,0	6,8	-	-	1,8	0	250	

Tableau 1 : Composition en lipides des corps gras et aliments habituels^a (suite)															
% des lipides totaux															
g par 100g d aliment		AGS						AGMI ^b	AGPI					mg/ 100g d aliment	
Aliments	Lip. tot.	Total	12:0	14:0	16:0	18:0	Total	Total	18:2	18:3 ^c	20:5 ^d	22:6 ^d	AG Trans	Chol.	Phyt.
Graisses végétales (suite)															
Huile de soya hydrogénée ^h	100	14,9	-	0,1	9,8	5,0	43,0	37,6	34,9	2,6	-	-		0	129 ⁱ
Huile de pépins de raisin	100	9,6	-	0,1	6,7	2,7	16,1	69,9	69,6	0,1					180 ⁱ
Huile de tournesol (60% et plus d'acide linoléique)	100	10,3	-	-	5,9	4,5	19,5	65,7	65,7	-	-	-	0,71	0	100
Huile de tournesol (<60% d'acide linoléique)	100	10,1	-	-	5,4	3,5	45,4	40,1	39,8	0,2	-	-		0	100 ⁱ
Lécithine de soja	100	15,0	-	0,1	12,0	2,9	11,0	45,3	40,2	5,1	-	-		0	-
Margarine dure, huile de soya	80,5	21,7	0,06	0,4	14,7	6,6	27,1	12,5	16,1	2,1	0	0	34,2	0	-
Margarine molle, huile de canola, part. hydrogénée	80,5	17,1	0,1	0,1	9,8	6,2	21,4	41,2	35,6	5,6	-	-	15,6	0	-
Margarine molle, huiles de canola/ linola, non hydrogénées	80,5	13,9	1,3	0,8	8,5	2,5	42,0	38,4	32,3	6,1	0	0	1,1	0	-
Amandes rôties à sec, non blanchies	52	7,7	0,0	0,0	6,3	1,4	63,7	23,9	23,9	0,0	0,0	0,0		0	143 ⁱ
Arachides, rôties à sec	50	13,8	0	0,05	10,4	2,2	49,3	31,4	31,4	0	0	0		0	-
Noix du Brésil, déshydratées, non blanchies	66	22,8	-	0,08	13,7	8,7	37,0	31,0	30,9	0,05	-	-		0	-
Noix de cajou séchées, grillées	46	19,8	1,7	0,8	9,4	6,4	58,9	16,9	16,5	0,3	-	-		0	161 ⁱ
Noix de Grenoble déshydratées	65	9,4	0	0	6,8	2,5	13,7	72,4	58,4	13,9	0	0		0	111 ⁱ
Pacanes séchées	72	8,6	-	-	6,1	2,4	56,7	30,0	28,7	1,4	-	-		0	111 ⁱ
Pistaches rôties à sec	46	12,1	-	0,0	10,8	1,1	52,7	30,2	29,7	0,6					111 ⁱ
Graines de lin	42	9,9	0	0,04	6,0	3,4	18,1	71,1	15,4	55,6			0,02		-
Graisses de poisson															
Anchois crus	5	26,5	0,3	6,2	14,8	5,2	24,4	33,8	2,0	-	11,1	18,8		60	-
Anguille crue	12	20,2	-	5,0	13,6	1,6	61,7	8,1	1,7	3,7	0,7	0,5		126	-
Corégone cru	6	15,5	-	1,9	10,2	3,4	34,1	36,7	4,6	3,1	5,4	16,1		60	-
Flétan du Groenland (turbot) cru	13,8	17,4	0,05	5,5	10,4	1,4	60,7	9,9	0,9	0,3	3,8	2,8		46	-
Hareng de l'Atlantique cru	9	22,6	0,1	6,1	15,0	1,2	41,3	23,6	1,4	1,1	7,8	9,5		60	-
Maquereau bleu cru	14	23,4	0,1	4,8	15,3	3,0	39,3	24,1	1,6	1,1	6,5	10,1		70	-
Morue carbonnière crue	15	20,9	0,06	4,7	13,4	2,7	52,7	13,3	1,1	0,6	4,4	4,7		49	-
Sardines de l'Atlantique dans l'huile de soya (égouttées)	11	13,3	-	1,7	8,7	3,0	33,8	45,0	30,9	4,3	4,1	4,4		142	-
Saumon d'élevage de l'Atlantique cru	11	20,1	-	4,5	12,0	2,6	35,6	36,2	5,4	0,9	5,7	11,9		59	-
Saumon rouge (sockeye) cru	8,5	17,5	-	3,4	11,8	1,8	48,2	22,0	4,4	1,1	6,1	7,6		62	-
Thon rouge de l'Atlantique cru	5	25,7	-	2,8	16,5	6,3	32,7	29,2	1,1	-	5,8	18,2		38	-
Truite arc-en-ciel d'élevage crue	5,4	28,8	-	3,5	18,1	5,1	28,5	33,4	13,1	1,1	4,8	12,4		59	-

Tableau 1 : Composition en lipides des corps gras et aliments habituels^a (suite)

% des lipides totaux															mg/ 100g d aliment		
g par 100g d aliment		AGS					AGMI ^b	AGPI					AG Trans	Chol.		Phyt.	
Aliments	Lip. tot.	Total	12:0	14:0	16:0	18:0	Total	Total	18:2	18:3 ^c	20:5 ^d	22:6 ^d					
Graisses marines																	
Huile de foie de morue		22,6					46,7	22,5	0,9	0,9	6,9	11,0			570		
Huile de hareng		21,3					56,6	16,6	1,2	0,8	6,3	4,2			766		
Huile de saumon		20,0					29,0	40,3	1,5	1,1	13,0	18,2			485		
Huile de sardine		30,0					33,8	31,9	2,0	1,3	10,1	10,7			710		

^a Source: Santé et Bien-être social Canada, Fichier canadien des éléments nutritifs, 2005.

Abréviations:

12:0 = acide laurique; 18:0 = acide stéarique; 20:5 = acide eicosapentaénoïque; Lip. tot. = lipides totaux;
 14:0 = acide myristique; 18:2 = acide linoléique; 22:6 = acide docosahexaénoïque; Phyt. = phytostérols
 16:0 = acide palmitique; 18:3 = acide linoléique;

^b Composés majoritairement d'acide oléique (C18:1) dans la plupart des aliments.

^c En majeure partie, l'acide alpha-linolénique (oméga-3).

^d AGPI de la série oméga-3.

^e Source : tableau de valeur nutritive. Naturoeuf, Fermes Burnbrae^{MC}.

^f La variété d'huile vendue habituellement au Canada est riche en acide linoléique (C18:2).

^g En 2003, la consommation canadienne d'huile de soya (42% de la consommation totale d'huiles végétales) a devancé celle de l'huile de canola (34% de la consommation totale d'huiles végétales). Ministère de l'Agriculture du Canada, Bulletin bimensuel, août 2004, volume 17, numéro 13.

^h Valeurs tirées de Agriculture Handbook n° 8-4.

ⁱ Tirées de la table Bowes & Church, Food values of portions commonly used, 7^e édition, 1998



Organismes et instituts

- Fondation des maladies du cœur du Canada**
 222, Queen Street, Suite 1402
 Ottawa (Ontario), K1P 5V9
Tél. : (613) 569-4361
 élec. : (613) 569-3278
 www.fmcoeur.ca
- Fondation des maladies du cœur du Québec**
 1434, rue Ste-Catherine Ouest, Bureau 500
 Montréal (Québec), H3G 1R4
 (également bureaux régionaux)
 Tél. : (514) 871-1551
 1-800-567-8563
Télééc. : (514) 871-9385
 www.fmcoeur.qc.ca
- Institut de Recherches Cliniques de Montréal (IRCM)**
 110 Ave Des Pins O.
 Montréal (Québec), H2W 1R7
 Tél. : (514) 987-5600
 Téléc. : (514) 987- 5732
 www.ircm.qc.ca
- Service de lipidologie - Centre de recherche sur les maladies lipidiques (CHUL-CHUQ)**
 2705 Blv. Laurier
 Ste-Foy (Québec)
 G1V 4G2
 Tél. : (418) 654-2106
 Téléc. : (418) 654-2277
 clin.criml@crchul.ulaval.ca
- Institut de cardiologie de Montréal (ICM)**
 Service de diététique
 5000, rue Bélanger Est
 Montréal (Québec), H1T 1C8
 Tél.: (514) 376-3330 #3748
- Centre ÉPIC**
 5055 rue St-Zotique
 Montréal (Québec), H1T 1N6
 Tél : (514) 374-1480
- Pavillon de Prévention des maladies cardiaques (PPMC)**
 2725, chemin Sainte-Foy
 Sainte-Foy (Québec), G1V 4G5
 Tél : (418) 656-4594
- Centre de santé et de services sociaux de Chicoutimi**
 Groupe de recherche et d'intervention sur les dyslipidémies, le diabète et l'athérosclérose (GRID)
 305 St-Vallier
 Chicoutimi, Québec, G7H 5H6
 Tél : (418) 541-1077
 Téléc.: (418) 541-1116