



# MEILLEURES SOURCES À BASE DE PLANTES DE GRAISSES INSATURÉES

\*par portion comestible de 100 g

## GRAISSES MONO-INSATURÉES



**HUILE D'OLIVE**  
73 g par 100 g



**HUILE D'AVOCAT**  
71 g par 100 g



**AMANDES**  
33 g par 100 g



**CAJOUS**  
28 g par 100 g



**ARACHIDES**  
25 g par 100 g



**PISTACHES**  
24 g par 100 g



**OLIVES**  
15 g par 100 g



**GRAINES DE  
CITROUILLE**  
13 g par 100 g



**AVOCATS**  
10 g par 100 g

## GRAISSES POLYINSATURÉES



**HUILE DE SOYA**  
58 g par 100 g



**GRAINES DE  
CHANVRE**  
36 g par 100 g



**GRAINES DE LIN**  
29 g par 100 g



**NOIX DE  
GRENOBLE**  
25 g par 100 g



**GRAINES DE CHIA**  
23 g par 100 g



**FÈVES DE SOYA**  
6 g par 100 g

\*\*Données sur les nutriments fondées sur les valeurs indiquées dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs Canadian Nutrient File. 2018. <https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/report-rapport.do>. Sourced July 15, 2021.



### NICOLE OSINGA, RD

Nutritionniste agréée au Canada, Nicole Osinga détient un baccalauréat et une maîtrise en nutrition humaine ainsi que le titre d'éducatrice spécialisée en diabète. Elle possède son propre bureau de consultation individuelle orienté vers la gestion du poids et la prise en charge des maladies chroniques. Elle travaille également à temps partiel dans les unités d'oncologie et de réadaptation d'un hôpital communautaire. Elle siège actuellement au comité directeur du Centre Becel pour la santé du cœur, où elle fait partie d'une équipe de nutritionnistes agréés qui s'emploient à élaborer du contenu toujours utile et intéressant.