

Les aliments riches en bons lipides

LES PRODUITS ANIMAUX

Les œufs

- Filière du lin

Les poissons gras

- Petits poissons gras
- Éviter les gros poissons type thon, espadon

Les viandes grasses et volailles avec la peau

- Animaux nourris selon la filière du lin

Les abats

Les produits laitiers

- Fromages au lait cru de chèvre et de brebis
- Crème entière épaisse et liquide
- Crème à fouetter

LES PRODUITS VEGETAUX

Les oléagineux :

- Noix, amandes ...
- Purée

Les graines

- Courge, tournesol, lin, chia, sésame ...

Les olives

- Vertes, noires
- Fourrées aux anchois, aux amandes

Coco : lait, crème, huile

Avocat

Les huiles

- Colza, noix, olive ...