



Les huiles végétales



Huile d'olive

Source d'acides gras monoinsaturés

Composés phénoliques

- Propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires

Effets positifs sur la santé cardiovasculaire

- diminution de l'inflammation chronique, de la pression artérielle, de la glycémie et du risque de diabète
- rééquilibrage du bilan lipidique

Contient vitamine A, E, C et D et de la chlorophylle

- favorise la croissance cellulaire et la cicatrisation
- nourrit et assouplit la peau

Huile de noisette

Contient des acides gras essentiels

- oméga 6 : renforce le système immunitaire
- oméga 9 : prévention des maladies cardio-vasculaires

Riche en antioxydants : lui confère une bonne conservation

Source de vitamine A & E : amélioration des fonctions cognitives

S'utilise à froid : salades, veloutés, poissons grillés, toast fromages

Huile de noix

Contient des acides gras essentiels

- oméga 3 : propriétés anti-inflammatoires
- oméga 9 : prévention des maladies cardio-vasculaires
 - rééquilibrage du bilan lipidique
- laxatif : lubrification des selles, lutte contre la constipation
- neuroprotecteur

Huile de sésame

Propriétés anti-microbiennes et anti-inflammatoires

- efficace contre les bactéries buccales
- favorise la cicatrisation des tissus

Forte teneur en fibres : facilite le transit intestinal

Convient mieux aux plats froids car contient des acides gras polyinsaturés : s'oxydent vite

Huile de colza

Contient des acides gras essentiels !

- source d'oméga 3 (10%) : prévention du système cardio-vasculaires et stimulation de l'activité cérébrale
- oméga 6 (20%) :
 - améliorent la réponse du système immunitaire
 - diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires
 - renforce la barrière cutanée
- oméga 9 :
 - réduisent risque de diabète
 - rééquilibrage du bilan lipidique

s'utilise à froid et chaud
idéal pour une utilisation
au quotidien en cuisine
température < à 180°C

Riche en vitamine E : rôle antioxydante

Huile de cameline

Contient des acides gras essentiels !

- source d'oméga 3 :
 - prévention du système cardio-vasculaires
 - stimulation de l'activité cérébrale
 - anti-inflammatoire
- oméga 6 :
 - améliorent la réponse du système immunitaire
 - diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires
 - renforce la barrière cutanée
- oméga 9 :
 - réduisent risque de diabète
 - rééquilibrage du bilan lipidique

Riche en vitamine E : rôle antioxydante --> lutte contre les signes du vieillissement

Riche en phytostérols : détoxifiant, bon fonctionnement du microbiote intestinal et anti-inflammatoire

Idéal en assaisonnement pour un apport quotidien en acides gras essentiels au bon fonctionnement de l'organisme

Huile de cacahuète

huile hautement raffinée : élimination des protéines responsables des allergies



possible d'en consommer malgré l'allergie

Huile de tournesol

Riche en vitamine E : antioxydant, renforce le système immunitaire et contribue à la prévention et au traitement des maladies cardiaques (infarctus du myocarde, maladies coronariennes..)

Forte teneur en oméga 9 : prévention des maladies cardiovasculaires et rééquilibrage du bilan lipidique



Idéal pour une utilisation à haute température sans que les qualités nutritionnelles ne soient impactés

Comment l'utiliser :

en friture, en assaisonnement, pâtisseries et grillade