








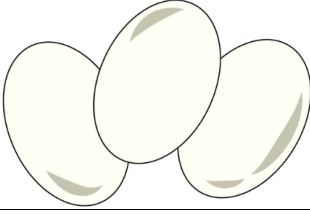









## TABLEAU DES LIPIDES

POSSIBLE SOURCE DE LIPIDES	LIPIDES POUR 100G	CALORIES POUR 100G
Beurre 	81,11g	717 kcal
Avocat 	14,66g	160 kcal
Beurre de cacahuètes 	46g	596 kcal
Beurre d'amandes 	59,1g	633 kcal
Huile d'olive 	100g	884 kcal

## TABLEAU DES LIPIDES

Graines de tournesol 	49,57g	570 kcal
Graines de lin 	42,16g	534 kcal
Graines de chia 	30,75g	490 kcal
Saumon, thon, sardines, maquereau 	Voir tableau des protéines	Voir tableau des protéines
Blanc d'œuf 	0,17g	52 kcal
Fromage 	Voir tableau des protéines	Voir tableau des protéines

## TABLEAU DES LIPIDES

<p>Noix</p> 	65,21g	654 kcal
<p>Pistaches</p> 	44,44g	557 kcal
<p>Amandes</p> 	50,64g	578 kcal
<p>Noix de cajou</p> 	47,77g	581 kcal
<p>Noix de pécan</p> 	71,97g	691 kcal
<p>Noisettes</p> 	60,75g	628 kcal

## TABLEAU DES LIPIDES

Chocolat noir 70%	37g	537 kcal
-------------------	-----	----------

