

# LES HUILES

## FICHE CONSEIL

L'huile d'olive (AGMI, oméga 9)

- Pour les cuissons et assaisonnements
- Choisir une huile d'olive extra vierge, première pression à froid

L'huile de coco (AGS)

- Résistante à la chaleur
- Pour les cuissons, ne pas en abuser

L'huile de colza, huile de noix et huile de lin (AGPI, oméga 3)

- Pour les assaisonnements, ne pas chauffer !

⚠ À conserver au frigo pour garder les oméga 3 intact.

