Aliments	Portions	(g)	
1	Graines de tournesol rôties ou grillées	60 ml (1/4 tasse)	11-13 g
2	Noix de pins (pignons) déshydratées	60 ml (1/4 tasse)	11 g
3	Noix de Grenoble déshydratées	60 ml (1/4 tasse)	10 g
4	Huile de carthame, 70 % ou plus d'acide linoléique	15 ml (1 c. à table)	10 g
5	Huile de pépins de raisin	15 ml (1 c. à table)	10 g
6	Graines de sésame entières, déshydratées, grillées ou rôties	60 ml (1/4 tasse)	8-10 g
7	Huile de tournesol, 60 % ou plus d'acide linoléique	15 ml (1 c. à table)	9 g
8	Huile de tournesol, moins de 60 % d'acide linoléique	15 ml (1 c. à table)	9 g
9	Huile de germe de blé	15 ml (1 c. à table)	8 g
10	Huile de maïs	15 ml (1 c. à table)	7 g
11	Huile de noix	15 ml (1 c. à table)	7 g
12	Noix du Brésil déshydratées, non blanchies	60 ml (1/4 tasse)	7 g
13	Huile de soya	15 ml (1 c. à table)	7 g
14	Graines de citrouille et de courge, déshydratées	60 ml (1/4 tasse)	7 g
15	Beurre de sésame	30 ml (2 c. à table)	6-7 g
16	Huile de sésame	15 ml (1 c. à table)	6 g
17	Arachides rôties dans l'huile ou à sec	60 ml (1/4 tasse)	6 g
18	Pacanes rôties dans l'huile ou à sec	60 ml (1/4 tasse)	6 g
19	Beurre de graine de tournesol	15 ml (1 c. à table)	5 g
20	Huile d'arachide	15 ml (1 c. à table)	4 g