

Matières grasses : Savoir les choisir

Rôles des matières grasses :

- apportent de l'énergie
- sources de vitamines A et E
- apportent de bonnes graisses pour le cœur
- composent, entre autres, nos cellules

Les bonnes graisses à privilégier :

Huiles végétales comme l'huile de tournesol, de maïs, de colza, d'olive, d'arachide... excepté l'huile de palme et le lait de coco

Les mauvaises graisses à limiter :

Graisses animales (saindoux, suif), beurre, crème, l'huile de palme et les graisses hydrogénées.

A retenir

Assaisonnement : Huile de colza ou de noix de préférence
1 cuillère à soupe / personne

Cuisson : Huile végétale autre que celles cités ci-dessus
1 cuillère à soupe / personne

A tartiner : Beurre (ou margarine)
10 à 15g / personne

Ayez le bon réflexe, pensez à lire les étiquettes !



Attention aux graisses « cachées » : Charcuterie, fromage sec, viennoiseries, barres chocolatés, gâteaux apéritifs, plats cuisinés...