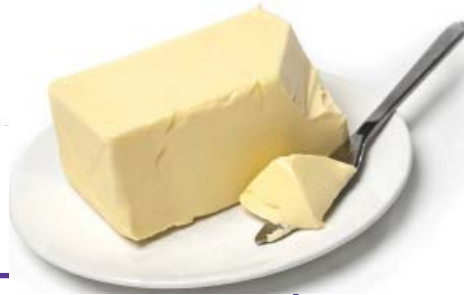




Banque Alimentaire
du Bas-Rhin

Attention
aux « graisses cachées » :
gâteaux, biscuits secs, charcuteries,
fromages secs, viennoiseries,
plats cuisinés,...

Les corps gras



Les matières grasses animales

Crème

Il existe différentes variétés de crème : fraîche, allégée, liquide, épaisse, pasteurisée, chantilly.

Beurre

Issu de la crème, il existe différentes variétés de beurre : beurre demi-sel, beurre allégé, beurre facile à tartiner (5 à 10g/pers).

Saindoux

C'est une substance blanche obtenue en faisant fondre la graisse de porc sans viande.

Il faut limiter les graisses animales, car ce sont elles qui vont faire augmenter le cholestérol !

Les matières grasses végétales

Huiles

Il y a plusieurs huiles : colza, olive, tournesol, noix, etc.
Il est possible de les utiliser en vinaigrette ou pour la cuisson (1 cuil à s./pers).

Margarine

Elle est soit exclusivement végétale, soit mixte (5 à 10g/pers).

Il faut privilégier les matières grasses végétales, car elles ont des bienfaits contre les maladies cardiovasculaire et elles apportent des vitamines A et E essentielles au bon fonctionnement de notre organisme. Cependant, elles sont à consommer avec modération, car cela reste gras.

