

LES MATIÈRES GRASSES

Limitez la consommation
à 1 cuillère à soupe
par repas et par personne.

Faites le bon choix !

On privilégie les graisses **végétales** :

- ✔ **Les huiles :** olive, colza, noix, soja... Toutes sont bonnes pour notre santé, variez le plus souvent possible !
- ✔ **Les margarines** : riches en oméga-3.



On limite les graisses **animales** :

- ✘ **Le beurre :** riche en graisses saturées, il est à consommer en petite quantité, cru de préférence ou fondu. Pas plus d'une fois par jour.
- ✘ **La crème fraîche :** tout comme le beurre, les graisses sont de moins bonne qualité pour notre santé et donc à limiter.

Attention aux **graisses cachées** contenues dans la viande, le fromage, les chips, les biscuits, le chocolat, les pizzas, les plats préparés... Ces graisses cachées sont de **mauvaise qualité**. Consommées en excès elles favoriseront la prise de poids et l'apparition de maladies cardiovasculaires.





Les oléagineux, qui sont-ils ?

Noix, noisettes, amandes, noix de cajou, pistaches... Mais aussi graines de lin, de tournesol, de sésame, de courge...



Il est vrai que les oléagineux apportent beaucoup de calories, mais consommés en petite quantité, ils fournissent à l'organisme une dose intéressante de **« bonnes » graisses.**

Limitez la consommation
à 1 petite poignée par jour

Ils sont un véritable **BONUS ALIMENTAIRE** au quotidien car ils sont très riches en nutriments essentiels comme les vitamines, le magnésium, le fer, ou encore le sélénium. Ils contiennent également beaucoup de fibres.

Je les achète :

- Avec coquille ou en emballage opaque.
- Non salés.
- Bio de préférence.