

Les matières grasses

Comment les choisir et en limiter la consommation ?

Matières grasses d'origine végétale ou animale ?

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale (huiles,...) aux matières grasses d'origine animale (beurre, crème fraîche,...). Toutefois, qu'elles soient d'origine végétale ou animale, elles sont toutes très caloriques. Il est donc conseillé de limiter sa consommation de matières grasses.

Comment les utiliser ?

- **Pour les assaisonnements** : privilégiez les huiles de colza, d'olive ou de noix. N'hésitez pas à mélanger ou alterner les différentes huiles.
- **Pour la cuisson** : évitez le beurre et préférez l'huile d'olive ou l'huile d'arachide.
- Selon votre goût, vous pouvez utiliser un peu de beurre cru ou de la crème en petite quantité pour accommoder les pâtes, le riz ou les légumes ; en alternance avec des sauces à base de tomates ou de yaourt.

Quelques astuces pour en limiter la consommation

- Utilisez une cuillère pour doser l'huile en cuisine ou en vinaigrette dans les salades : vous aurez ainsi l'œil sur la quantité.
- Dans la mesure du possible, avant de servir un aliment cuit dans des matières grasses, mettez-le dans une assiette sur une feuille de papier absorbant pour réduire la quantité de matières grasses.
- Optez pour des récipients à revêtement anti-adhésif : ils nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Variez les modes de cuisson, certains permettent de ne pas utiliser de matières grasses, par exemple : à l'étuvée, à la vapeur, au grill ou en papillote.

Attention aux matières grasses dites « cachées »

Vous les trouverez dans beaucoup de produits courants comme les viennoiseries, les barres chocolatés, les plats cuisinés, les gâteaux apéritifs, le fromage, la charcuterie, les sauces toutes faites...

Pour en éviter les excès, limitez la consommation des aliments qui en contiennent.

Quelques conseils :

- A l'apéritif, variez les plaisirs : tomates cerises, bâtonnets de légumes,...
- Pour changer des sauces toutes préparées, souvent grasses, faites-les vous-même.
- Attention au choix du fromage : plus un fromage est à pâte dure, plus il est riche en calcium mais aussi en matières grasses.
- Si vous mangez occasionnellement des plats préparés : n'hésitez pas à regarder le contenu en graisses (lipides) figurant sur les étiquettes des produits et à comparer des produits similaires. Un plat comportant plus de 10% de lipides (10g de lipides pour 100g de produit) est considéré comme gras.

Remarque :

Les produits allégés : vous pouvez en consommer à condition de ne pas en manger en plus grande quantité sous prétexte qu'ils sont moins caloriques ! Attention également : un produit allégé en matières grasses ne veut pas toujours dire allégé en sucres... et vice versa. Pour les enfants, privilégiez des produits non allégés.