

Matières grasses

MENU

- Radis ~~ou beurre~~
- Œufs cocotte aux épinards
- Riz ~~ou lait~~
- Eau minérale

Limitier
la
consommation

Lipides

Vitamines
A et E



Matières grasses

Ce qu'elles nous apportent

Conseil d'expert

Le bon équilibre

Il est aujourd'hui bien démontré qu'une alimentation excessive, même variée, peut favoriser l'apparition de certaines pathologies à long terme (obésité...). La diversité ne suffit pas à elle seule à éviter le surpoids.

À l'opposé, négliger trop longtemps certains groupes d'aliments peut aboutir à des carences.

Des lipides ou graisses

- Ils représentent la principale forme d'énergie stockable par notre organisme.
- Ils sont cependant indispensables notamment à la construction et au fonctionnement de notre système nerveux.
- Bien visibles dans les corps gras d'assaisonnement, comme le beurre, la crème, les huiles, les margarines. Ils sont également présents, de façon plus discrète, dans de nombreux aliments (viennoiseries, pâtisseries, biscuits sucrés et salés, la plupart des fromages, certaines viandes...).

Le PNNS recommande de limiter la consommation des matières grasses ajoutées :

- privilégier les matières grasses végétales
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)