

les bons réflexes à chaque repas

Au petit déjeuner,

ayez la main légère avec les matières grasses sur la tartine. Variez vos garnitures ! Quand vous choisissez du choco, une fine couche suffit...

Au repas tartine :

là encore une fine couche de matière grasse suffit (mayonnaise, beurre, margarine...). Diversifiez vos garnitures.

Côté charcuterie : le salami, les « salades », le pâté... sont parmi les garnitures les plus grasses. Variez avec du filet de dinde, du filet d'Anvers, du jambon cuit (beaucoup moins gras).

Côté fromage : plus la pâte du fromage est dure, plus il contient de calcium mais aussi de graisses. Là encore variez : fromages à tartiner, fromages allégés, fromages en fines tranches, fromage blanc avec des crudités... Pensez également aux poissons : saumon, hareng frais, maquereau, sardines, thon...

La collation et le goûter

sont des moments à haut risque pour l'apport en graisses ! Biscuits, viennoiseries et barres chocolatées contiennent beaucoup de matières grasses. Prenez de petites portions et variez vos collations : un fruit, un produit laitier, une tartine, un bol de céréales, un smoothie... Des alternatives délicieuses et plus légères.

Sources de graisses insaturées, à privilégier en variant

- Les huiles
- Les margarines (soja, tournesol)
- Les produits à base de soja
- Les poissons et en particulier les poissons gras

Sources de graisses saturées, à limiter

- Le beurre
- La crème
- Les fromages gras
- Les préparations à base de viandes hachées
- Les desserts excepté aux fruits
- Les snacks sucrés et salés

A éviter : les « acides gras trans » indiqués sur les étiquettes par la mention obligatoire « huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées ». Quantité recommandée : < 1%

L'apéritif

Attention à ce moment si convivial : les aliments proposés sont souvent très gras (les chips, les biscuits apéritifs, les cacahuètes, etc.) C'est l'occasion d'être créatif. Pourquoi ne pas proposer des bâtonnets de légumes trempés dans des sauces légères, des tomates cerise, des toasts de fromages légers avec un brin de ciboulette, des noix...

Au repas chaud

Je privilégie l'huile pour cuisiner

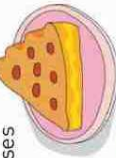
Pour l'assaisonnement : huile de colza, de soja, de noix ou d'olive...
Pour l'assaisonnement et la cuisson : huile de tournesol, d'olive, d'arachide
Pour la friture : huile d'arachide ou de tournesol, huiles spéciales « fritures ».

- Je pense aux moyens de cuisson sans ou avec peu de matières grasses : à l'étuvée, au grill, à la vapeur, en papillotes...
- Pour donner plus d'onctuosité à mes plats : si nécessaire, j'ajoute un petit filet d'huile après la cuisson d'un légume par exemple.
- De préférence je prépare mes sauces moi-même ou je vérifie le taux de graisses sur l'étiquette.
- Le plus souvent possible, j'enlève le gras de la viande qui est visible.

Les aliments frits, comme les frites, les croquettes, les fishsticks ainsi que les plats à base de viande hachée : pas plus d'une fois par semaine.

Souvenez-vous que les plats cuisinés tout faits peuvent être plus riches en matières grasses que si vous les aviez préparés vous-mêmes. Lisez l'étiquette : un plat qui contient plus de 10g de graisses pour 100g est considéré comme gras.

N'oubliez pas de remplacer la viande par du poisson. Deux fois par semaine !



Toujours varier.
C'est la règle d'or pour l'équilibre de votre alimentation.

