

# Graisses alimentaires: si naturelles



De nombreux aliments contiennent de la matière grasse. Le beurre et l'huile sont des sources de graisse évidentes, mais d'autres aliments, comme les produits laitiers, les œufs ou les fruits à coque, fournissent aussi des graisses. Voici des pistes pour faire les bons choix et éviter les pièges.

## À quoi sert la matière grasse?

Elle est une excellente source d'énergie.  
Elle rassasie, car elle reste longtemps dans l'estomac.  
Elle fournit des acides gras essentiels.  
Elle véhicule les vitamines liposolubles A, D, E et K.  
Elle isole le corps contre le froid.  
Elle enveloppe les organes et les maintient à leur place.  
Elle fait partie intégrante des cellules corporelles.  
Elle participe à certaines fonctions organiques.

## Tenez compte des points suivants

- Consommez des aliments de base et cuisinez autant que possible vous-même.
- Préférez les graisses et les huiles indigènes et naturelles.
- Renoncez aux graisses fortement transformées ou d'origine problématique.
- Évitez les plats et les pâtisseries précuits ainsi que les fritures.
- Réduisez votre consommation d'huiles de carthame et de tournesol ainsi que de produits fabriqués à partir de celles-ci.

## Couvrez vos besoins en matière grasse

- 2 à 3 cc de beurre, de beurre à rôtir et d'huile
- 20 à 30 g de fruits à coque
- 2 dl de lait, 180 g de yogourt et 40 g de fromage à pâte dure
- 120 à 120 g de viande, de volaille ou de poisson ou 2 œufs

## Quelques conseils pratiques

- Huile de colza pour la salade
- Beurre pour y faire revenir les légumes
- Beurre et fromage frais pour les tartines
- Beurre et crème à rôtir pour la cuisine chaude
- Crème et crème fraîche pour affiner
- Fruits à coque, graines et pépins pour les salades, les mueslis ou comme en-cas
- Lait pour les repas sucrés, au petit-déjeuner, pour les dix-heures ou le goûter
- Yogourt et séré pour les mueslis et les dips ou comme dessert
- Fromage avec les salades, les fruits, les légumes ou un repas chaud
- Viande, poisson et œufs pour accompagner les légumes



Vous souhaitez en savoir plus sur le lait et les produits laitiers? Alors rendez-nous visite sur:

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)