

Huile, matières grasses & fruits à coques.



Quels aliments ?



Huiles et matières grasses (huiles végétales, beurre, margarine)



Fruits à coques et graines oléagineuses (noix, graines de lin...)



Autres fruits oléagineux (olives, avocats)



Autres aliments gras (lait de coco, mayonnaise...)

Quoi et combien ?

Utiliser 2 à 3 cuillères à soupe (20 à 30 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. Consommer chaque jour 1 portion (20 à 30 g) de fruits à coque non salés ou de graines. De plus, une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc. peut être consommée chaque jour.

Conseils

» Préférez les huiles végétales présentant une bonne teneur en acides gras oméga 3 favorables à la santé cardiovasculaire. L'huile de colza a une valeur nutritive particulièrement intéressante. Elle convient à la cuisine froide et, lorsqu'elle est raffinée, aussi à la cuisine chaude.

» Savourez chaque jour une petite poignée (20-30 g) de fruits à coques ou graines oléagineuses non salés. Par ex noix, noisettes, amandes, graines de tournesol, de courges ou de lin, etc. avec des céréales, dans un pain, une salade ou en collation.

» Consommez les mets gras comme les mets panés, les fritures, les mets riches en crème, mayonnaise ou autre matière grasse occasionnellement seulement. Soyez attentif aux graisses cachées, qui se trouvent surtout dans les saucisses et charcuteries, les produits laitiers (yogourt et dessert lactés à la crème, mets au fromage), les pâtisseries, les produits prêts à l'emploi ou les snacks salés. Il vaut la peine de lire et comparer l'étiquetage des aliments.

P o u r q u o i ?

Les aliments de ce groupe sont tous riches en graisses (lipides). Ils sont aussi une source d'acides gras essentiels et de vitamines liposolubles (par ex la vitamine E). Les fruits à coque et les graines oléagineuses sont en plus riches en fibres alimentaires, en protéines, sels minéraux, vitamines et substances végétales secondaires. Ces aliments sont à consommer quotidiennement, mais en petite quantité, car la graisse fournit beaucoup d'énergie (calories).