

Les graisses ou matières grasses

1. Définition

Une graisse est une molécule composée de 3 acides gras reliés par un glycérol. Il existe plusieurs types de graisses : des acides gras trans, des acides gras saturés, des graisses insaturées et poly-insaturées.

Cette catégorie comprend les huiles telles que les huiles d'olive, de tournesol, de maïs, les margarines et minarines, le beurre, les sauces à base d'huile et les dérivés de la mayonnaise(sauce cocktail, andalouse, béarnaise à chaud...), les crèmes culinaires.

2. Avantages/ inconvénients et informations nutritionnelles

Les apports en lipides (graisses) de cette catégorie, peuvent s'étendre de 5% (crèmes culinaires allégées) à 100% (les huiles). Par exemple, le beurre contient 80% de graisse, la mayonnaise 80%, les minarines (margarines allégées) peuvent contenir entre 15 et 40% de graisse.

Les mauvaises graisses sont composées d'acides gras trans et d'acides gras saturés. Ils sont mauvais pour la santé, car ils influencent la présence de mauvais cholestérol dans l'organisme, ce qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires, diabètes et maladies dégénératives.

Par contre, les avantages des graisses de qualité dans l'équilibre du menu sont de :

- ✓ contribuer à l'apport en graisse de qualité
- ✓ contrôler l'apport en cholestérol
- ✓ compléter l'apport en vitamines D, A, E

3. Critères de choix

- ✓ Max 35% d'acides gras saturés (35g dans 100g de produits)
- ✓ Min. 50% d'acides gras mono insaturés
- ✓ Max. 2% d'acides gras trans

4. Quantités recommandées, répartition sur la journée et fréquence de consommation

On peut ajouter jusqu'à 6 à 8 cuillères à café de matière grasse par jour (2 ,5 cuillères à soupe), en variant les sources.

Exemple de répartition : 10 g de beurre au déjeuner, viande et légumes cuisinés dans une cuillère à soupe d'huile d'olive le midi et une salade agrémentée d'une vinaigrette à base d'huile de colza le soir.

5. Bonnes et mauvaises associations

Varier les apports de matières grasses et éviter d'associer les plats reprenant plusieurs composants assaisonnés de mayonnaise et d'huile.

Exemple : américain préparé, salade mayonnaise et frites.

6. Exemples de produits

☺ **Graisses à favoriser** : Les huiles d'olive (utilisation à chaud et à froid), de colza, de soja, les minarines enrichies en oméga 3 (à froid), les margarines pauvres en graisses saturées, les crèmes culinaires végétales, les vinaigrettes et sauces allégées maison pauvres en sel ajouté.

☹ **Graisses à limiter** : le beurre (salé et non salé) et crème culinaire à max. 20% de MG, les sauces d'assaisonnement telles que la mayonnaise et ses dérivés

☹ **Graisses à éviter** : les graisses trans issues des graisses hautement transformées que l'on retrouve dans les produits frits, biscuits et viennoiseries...