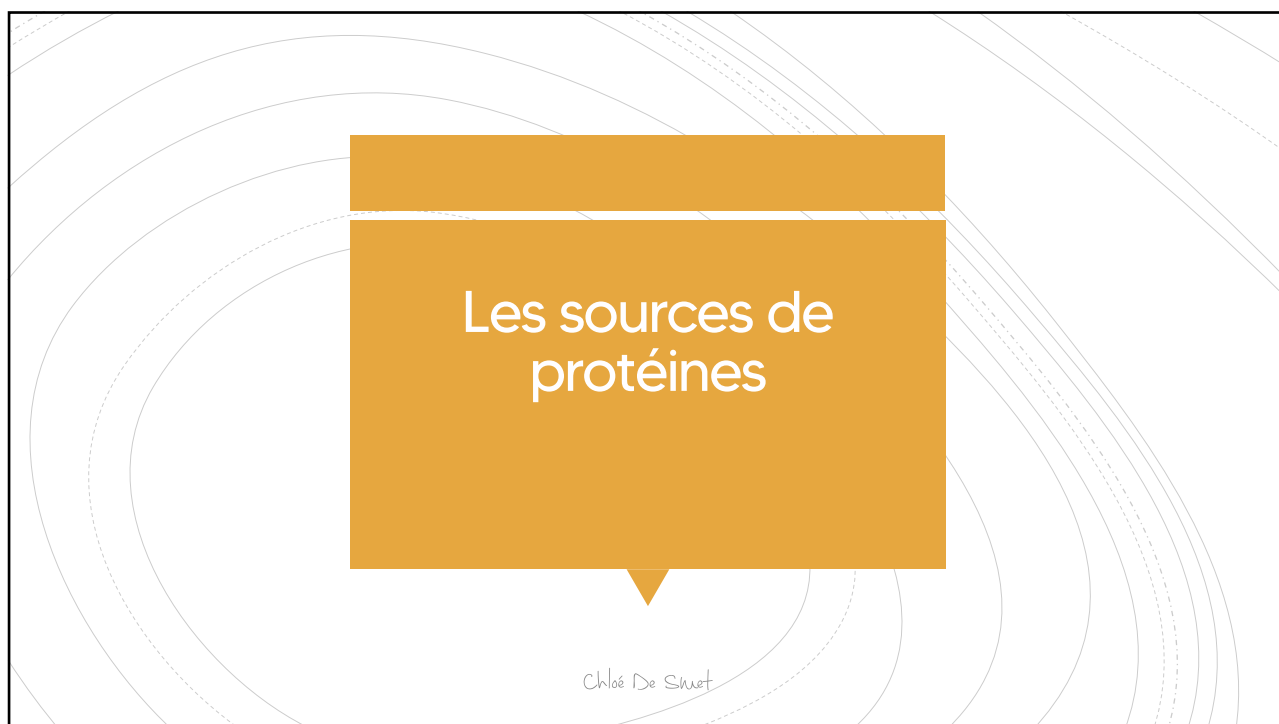




4



12

## Les protéines animales

- Poisson, volaille, viande blanche, viande rouge, abats, œufs
- Teneur en protéines: 20%
- Teneur en matières grasses variable
- Recommandation:
  - Max 300g de viande / semaine
  - Max 30g de charcuterie / semaine!
  - Maximum 1 viande grasse / semaine

	Graisses totales	Graisses saturées
<b>A favoriser</b>	< 10 % de lipides totaux	maximum 5 % d'acides gras saturés
<b>A tolérer</b>	entre 10 et 20 % de lipides totaux	entre 5 à 10 % d'acides gras saturés
<b>A l'occasion</b>	> 20 % de lipides totaux	entre 10 à 15 % d'acides gras saturés

Chloé De Smet

13

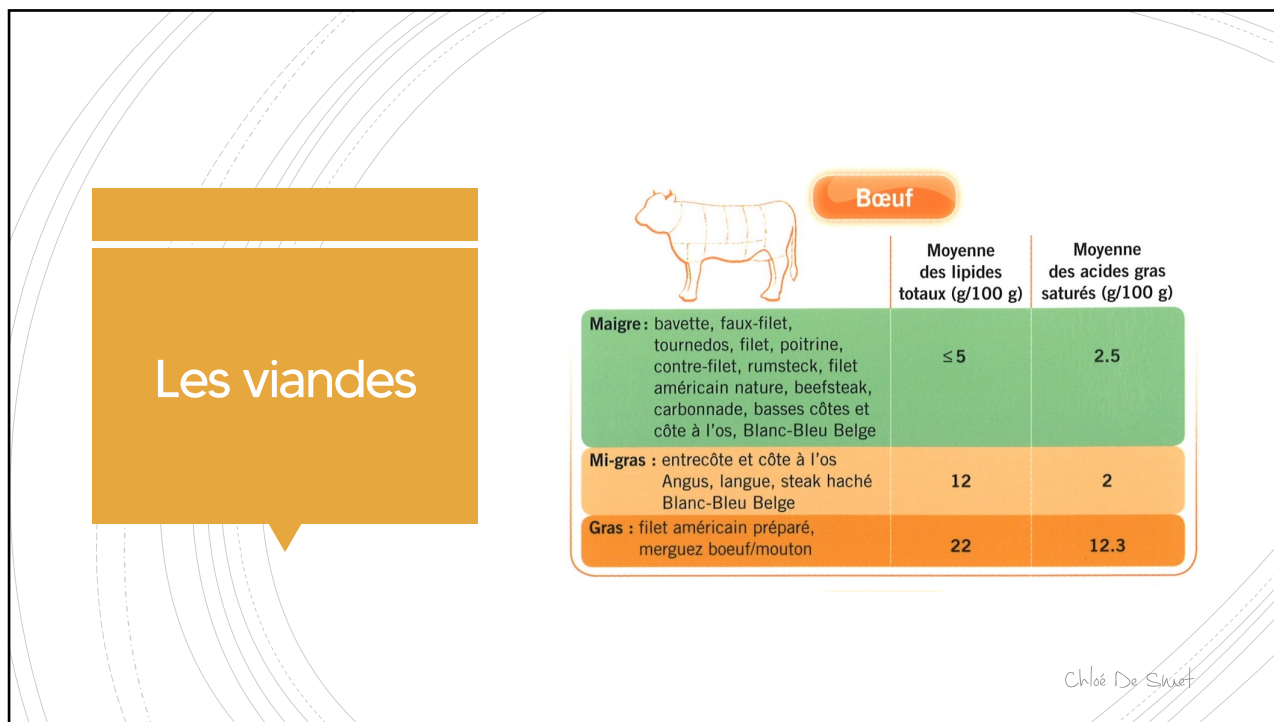
## Les lipides

### Matières grasses

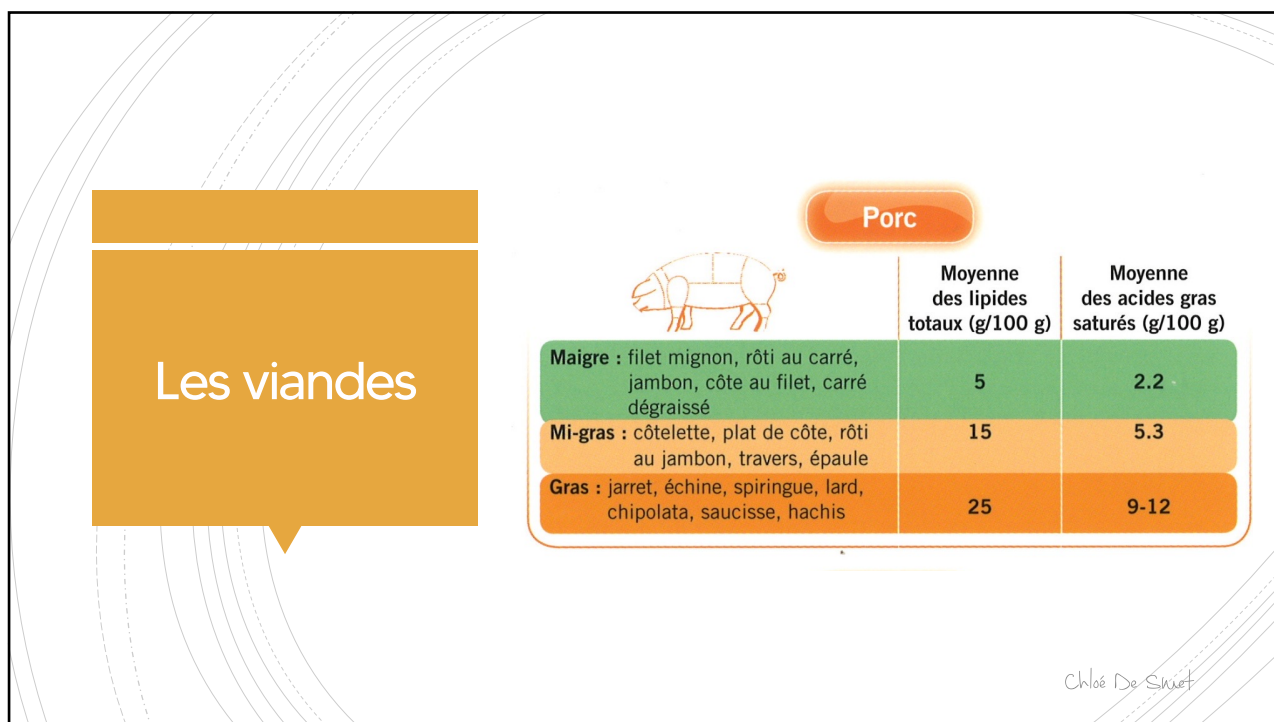
- Triglycérides -> acides gras + cholestérol (animal)
- Acides gras saturés: solide à T° ambiante (beurre, crème, fromage, charcuterie, viandes, huile de coco, de palme)
- Acides gras mono-insaturés  $\omega 9$  (huile d'olive, graisse de canard, graisse de porc)
- Acides polyinsaturés  $\omega 3$  et  $\omega 6$ : huiles végétales, noix et graines
  - $\omega 6$  à limiter car trop présents dans notre alimentation (soja, tournesol, arachide, pépin de raisin...)
  - $\omega 3$  à favoriser (lin, colza, noix de Grenoble, chia, cameline, chanvre)
- Les aliments contiennent un mélange de ces acides gras

Chloé De Smet

14

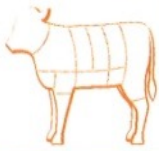


15



16

## Les viandes



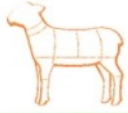
**Veau**

	Moyenne des lipides totaux (g/100 g)	Moyenne des acides gras saturés (g/100 g)
<b>Maigre</b> : escalope, noix, carré, jarret, osso-bucco, foie	4	1.6
<b>Mi-gras</b> : côte, quasi, épaule, collier	12	4.8

Chloé De Smet


17

## Les viandes



**Agneau**

	Moyenne des lipides totaux (g/100 g)	Moyenne des acides gras saturés (g/100 g)
<b>Maigre</b> : selle	4	1.7
<b>Mi-gras</b> : côtes, gigot, collier	13	6
<b>Gras</b> : épaule, poitrine, merguez	26	12



**Volaille**

	Moyenne des lipides totaux (g/100 g)	Moyenne des acides gras saturés (g/100 g)
<b>Maigre</b> : poulet sans peau, autruche, dindonneau sans peau, lapin	1-4	0.35-1.4
<b>Mi-grasse</b> : canard rôti sans peau, pigeon sans peau	11	3-4
<b>Grasse</b> : canard rôti avec peau, foie gras, poule, pigeon avec peau	≥ 20	≥ 7

18

## La charcuterie



### Charcuterie

	Moyenne des lipides totaux (g/100 g)	Moyenne des acides gras saturés (g/100 g)
<b>Maigre</b> : jambon cuit, bacon fumé, filet d'Anvers, filet de dinde, filet de poulet	1.5-3	0.5-1
<b>Mi-grasse</b> : jambon sec, jambon fumé cru, tête pressée	8-14	2.7-4.8
<b>Grasse</b> : saucisson sec, pâté de campagne, rillettes, lardons, andouillette, boudin, cervelas, pâté de foie, salami	20-35	8-14

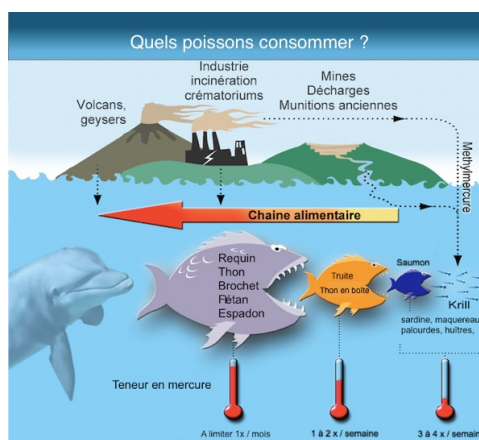
- Attention au sel nitrité E250, à l'ajout de produits à base de blé, lait (dans les jambons également)

Chloé De Smet

19

## Les poissons

- Les poissons gras à privilégier
  - SMASH: Sardine, Maquereau, Anchois, Saumon, Hareng (thon, truite)
- Recommandation: 2 à 3 fois / semaine



20