

## Les matières grasses

Chloé De Saut

26

## Matières grasses tartinables

- Beurre: 80% de matières grasses, dont 53% de saturés et du cholestérol
  - Bio ou de bonne qualité
  - Au lait cru -> davantage de goût et de vitamines
- Margarine: 80% de matières grasses aussi!
  - Substitut végétal au beurre
  - Cocktail d'ingrédients ultra-transformés!
- Le ghee: 100% de matière grasses, sans lactose
- Margarines cuisson, anti-cholestérol
- Matières grasses tartinables
- Beurre allégé



Chloé De Saut

30

## Les purées d'oléagineux

- Critère de sélection:
  - 100%, sans sucre, sans ajout de matières grasses ou d'additifs
- Purée d'arachides (beurre de cacahuète)
- Purée d'amandes
- Purée de noisettes



Chloé De Smet

31

## Les pâtes à tartiner

- Habituellement composées majoritairement de sucre et d'huile!
- Préférez-les avec un maximum d'oléagineux (noisettes) et du vrai chocolat
- Evitez l'huile de palme, les additifs trop nombreux et les arômes artificiels.



Chloé De Smet

32