



Réduire les matières grasses

Ce tableau vous indique comment remplacer les produits qui contiennent des graisses cachées.

PRODUITS RICHES EN GRAISSES	PRODUITS PEU GRAS
Lait et produits laitiers	
Lait complet, lait drink, yaourt au lait complet, séré mi-gras et à la crème, fromage gras (45% mat. gr.), fromage frais à la double crème, crème, double crème, crème acidulée, lait caillé, crème à café	Lait écrémé ou demi-écrémé, babeurre, yaourt au lait écrémé, séré maigre, cottage cheese, blanc battu 0,2% mat. gr., sérac demi-gras, fromage quart-gras, fromage à tartiner
Viande, saucisse et charcuterie	
Viande grasse ou panée: rôti, pieds de porc, viande hachée mélangée, jarret, côtelette, viande de pot-au-feu, lard, canard, viande de porc, mouton Saucisson et charcuterie: saucisse, saucisse à rôtir, cervelas, coppa, fromage d'Italie, gendarme, mortadelle, salami, saucisse à tartiner, saucisse de Vienne	Viande de bœuf ou de veau maigre, viande de porc maigre (filet, rognon, épaule, etc.), lapin, poulet, viande de chevreuil et de cerf, cheval, dinde, viande hachée maigre Saucisses et charcuteries maigres: boudin noir, viande des Grisons, poitrine de dinde fumée, viande de bœuf séchée, saucisse à rôtir de volaille, jambon cuit maigre, «mostbröckli», viande séchée
Poissons	
Poisson frit ou pané: anguille, carpe, saumon, maquereau, sardines à	Cabillaud, perche, féra, truite, brochet, flétan, pangasius, sardine fraîche,



l'huile, rollmops, poisson à l'huile, anchois, thon à l'huile, bâtonnets de poisson	aiglefin, carrelet, plie, sébaste, limande, sole, sandre, crevettes, homard, écrevisses, langoustes, moules, etc., saumon en tranches, filets de truite fumés, thon nature sans huile
Féculents et produits de boulangerie	
Pommes frites, frites au four, rœsti, croquettes, mélanges de muesli croustillants ou non, pâte à gâteau, pâte feuilletée, croissants, fèves, flocons et farine de soja, tresse au beurre, pain aux noix, pain aux grains, pain suédois au sésame	Pommes de terre, pâtes, riz, polenta, amarante (céréale semblable au millet), flocons et graines de céréales, légumineuses, purée de pommes de terre, gnocchi, farine, pain, pain suédois, Zwieback, pâte à pizza faite maison, levure allégée
Fruits et légumes	
Avocats, olives (surtout les noires)	Tous les autres
Snacks salés	
Noix, graines, chips, crackers, flûtes feuilletées	Grissini, popcorn, galettes de riz, bâtonnets au sel, bretzel
Douceurs	
Petits gâteaux, crèmes, mousses et glaces avec du beurre, de la graisse, du jaune d'œuf, de la crème, des noix, du chocolat, du fromage frais double crème	Douceurs confectionnées avec des fruits, du sucre, du miel, du séré maigre, du lait écrémé, du blanc d'œuf et de la farine, notamment: After Eight, biscuits à l'anis, leckerli bâlois, biberli, marshmallow... Frappés au lait écrémé et aux



	fruits, gelées de fruits, oursons en gomme, petit pain aux raisins, noix au miel, chewing-gum, meringue, macaron, réglisse, leckerli, biscuits à la cuiller, marron glacé, sorbet, vermicelles, glace à l'eau, caramel mou, anneau de Willisau, barbe à papa
--	--

Source: Heike Hinsen, diététicienne dipl., Bahnhof SBB, 3600 Thun