

ÉQUIVALENCES LIPIDIQUES

Graisses cachées



1 cuillère à soupe



- 1 côtelette de porc grillée (dans le filet)
- 6 à 8 fines tranches de saucisson
- 40g de fromage (1/6 camembert à 45 MG)
- 20g de cacahuètes (1 petite poignée)
- 1 croissant
- 1 saucisse "snack" ou "knacki"
- 1 petit paquet de chips (30g)
- 1 madeleine 1/2



2 cuillères à soupe



- 1/2 avocat
- 40g de rillettes
- 1 part de quiche (120g)
- 1 croque monsieur
- 1 entrecôte (200g)
- 2 côtelettes d'agneau
- 40g (1 tranche) de foie gras



3 cuillères à soupe



- 1 friand
- 1 boudin
- 1 petite plaque de chocolat (100g)
- 1 millefeuille



Besoins journaliers en lipides :

7 cuillères à soupe d'huile (grasses cachées et graisses d'ajout pour les femmes)

8 à 9 cuillères à soupe d'huile pour les hommes

1 cuillère à soupe d'huile = 10g de lipides

GRAISSES CACHÉES

1 madeleine 1/2



6 à 8 fines
rondelles de
saucisson sec



8 escalopes
de dinde (1 kg)



12 frites
ou
1 petite poignée
de cacahuètes
(20g)



1 Cuillère
à soupe d'huile
= 10g de lipides

Une cuillère à soupe
d'huile ça correspond
à quoi ?

2/3 d'une entrecôte
grillée (80g)



1/3
de mille feuille
(40g)



2/3 de
ou chipolata
40g de
camembert



de chocolat
au lait (30g)



1/8 d'un sandwich
jambon beurre
(25g)

