

Les graisses de rajout

1 cuillère à soupe d'huile (10 g.)	10 g.
Beurre – 1 petite plaquette (10 g.)	8 g.
Crème fraîche 30% de MG – 1 cuillère à soupe de 15 g.	4,5 g.



MAIS le beurre et la crème apportent surtout des acides gras saturés.

1 cuillère à soupe d'huile apporte 10 g. de lipides ; cela peut vous servir de repère avec les chiffres qui vont suivre. Par exemple, 40 g. de cacahuètes apportent 20 g. de lipides, ce qui équivaut à 2 cuillères à soupe d'huile...vu sous cet angle, cela calme les ardeurs gourmandes.

Les charcuteries froides et chaudes

50 g. de rillettes pur porc	20 g.
50 g. de pâté breton, de pâté de foie de porc, etc.	17 g.
50 g. de saucisson sec	17 g.
2 chipolatas cuites (100 g.)	25 g.
2 merguez bœuf et mouton, cuites (100 g.)	22 g.
1 boudin noir (100 g.)	27 g.
2 knackies (environ 70 g.)	18 g.
2 tranches fines de jambon blanc « standard » (100 g.)	6 g.
Lardons cuits (100 g.)	22 g.
Bacon (100 g.) : 10 fois moins de lipides que les lardons !	2,5 g.



Les viandes

Porc dans l'échine cuit (100 g.)	20 g.
Porc escalope dans le jambon cuite (100 g.)	6 g.
Rôti de porc cuit (100 g.)	4 g.
Poulet cuit sans la peau (100 g.)	moins de 2 g. de lipides



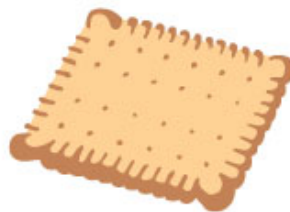
Les pâtisseries salées/sucrées et les viennoiseries

1 part de quiche (200 g. environ)	34 g.
1 part de tarte aux légumes (150 g.)	18 g.
Pâte feuilletée cuite pure beurre (environ 50 g. cru/part de tarte)	11 g.
Pâte brisée cuite pure beurre (environ 50 g. cru/part de tarte)	9 g.
Pâte sablée cuite pure beurre (environ 50 g. cru/part de tarte)	8 g.
1 part de tarte au chocolat (90 g. environ)	28 g.
1 croissant au beurre artisanal (70 g. environ)	16 g.
1 pain au chocolat artisanal (70 g. environ)	16 g.
1 pain au lait artisanal (environ 40 g.)	8 g.



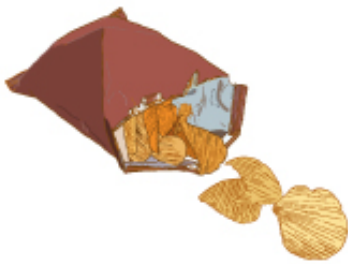
Les biscuits, glaces et chocolats en tout genre

Brownies au chocolat (50 g.)	13 g.
3 biscuits fourrés au chocolat (3x 20 g.)	10 g.
3 biscuits sablés recouverts de chocolat au lait (1 paquet de 37 g.) 3 biscuits « petits beurrés » (1 paquet de 25 g. environ)	9 g.
Liégeois/viennois frais chocolat / vanille/café (1 pot de 100 g.)	3 g.
1 glace/ crème glacée bâtonnet enrobée de chocolat (environ 75 g. pièce)	6 g.
1 glace type cône vanille (environ 70 g. pièce)	14 g.
Crème glacée en bac/ vrac (2 boules = 50 g. environ)	9 g.
1 barre noix de coco râpée napée de chocolat (51 g. pièce)	5 g.
1 barre chocolatée biscuitée (50 g. pièce)	12 g.
1 barre chocolatée enrobée, non biscuitée (51 g. pièce)	14 g.
10 g. de chocolat noir 70% de cacao	12 g.
10 g. de chocolat au lait	4 g.
10 g. de chocolat blanc	3 g.



Les aliments consommés à l'apéro : riches en graisses en sel

Biscuits apéritif feuilletés (portion moyenne de 30 g.)	8 g. de lipides et entre 0,8 g. et 1 g. de sel
Biscuits apéritif type crackers (ou craquelins) naturels (portion moyenne de 30 g.)	7 g. de lipides et 0,7 g. de sel
Biscuit apéritif mini bretzel ou sticks (portion moyenne de 30 g.)	1 g. de lipides et 1,1 g. de sel
Chips standards (1 petit paquet individuel de 30 g.)	10 g. de lipides et 0,5 g. de sel
Cacahuètes, pistaches, 2 noix cajou (40 g.) : la moitié de leur poids en graisse !	20 g. de lipides et 0,5 g. de sel en moyenne
Olives noires dénoyautées (environ 40 g.)	7 g. de lipides et 1 g. de sel



Les sauces

Mayonnaise (1 cuillère à soupe – environ 15 g.)	11 g.
Sauce béarnaise, bourguignonne (15 g.)	7 g.
Sauce tartare (15 g.)	8 g.
Sauce kebab (15 g.)	4 g.

