














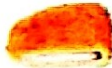




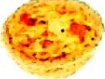


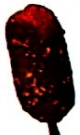
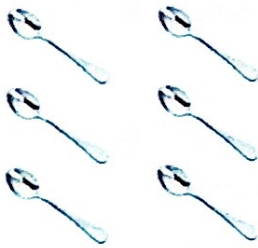






TABLEAU D'EQUIVALENCES EN GRAISSES

Outil pour évaluer sa consommation de graisses et apprendre à en consommer avec modération
 Quantité de graisses cachée dans les aliments ¹ (Quantité variable selon la marque)

 5 g	 Glace enrobée chocolat petit format	 Yaourt au lait entier	 Cuillère à café pâte à tartiner	 Pot mousse au chocolat	 Portion fromage fondu
 10 g	 Barre chocolat caramel	 Croissant	 2 boules crème glacée	 Portion de gruyère 40g	 2 tranches de saucisson
 15 g	 Petit paquet de chips 45g	 3 cookies	 Cordon bleu	 1 Saucisse 50g	 Grande portion frites
 20 g	 Double burger	 Quiche boulangerie 110g	 Part de lasagnes 300g	 Friand	 Glace enrobée chocolat grand format
 30 g	 Biscuits apéritif fromage 100g	 1 Kebab 300g	 Part de moussaka 300g	 Pizza 300g	

¹ Source : ANSES table CIQUAL 2012