

MON RÉCAP' SPÉCIAL GRAS

Voici un tableau récapitulatif vous permettant de choisir vos aliments en fonction de leur teneur en graisses. Au quotidien, piochez dans la colonne des aliments peu ou pas gras et évitez les aliments riches en graisses saturées le plus possible.

Au cours des mois 1 et 2, vous apprendrez comment réduire votre consommation d'aliments modérément gras ou riches en graisses saturées pour éviter les excès qui conduisent généralement à la prise de poids.

ALIMENTS PEU OU PAS GRAS

- | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Biscottes | Moutarde |
| Blanc de poulet | Pain |
| Cancoillotte | Patate douce |
| Câpres et cornichons | Petits-suisse au lait demi-écrémé |
| Céréales (pâtes, boulgour, semoule...) | Poêlées de légumes (< 5 % de MG) |
| Compotes | Poissons blancs |
| Coquillages et crustacés | Pommes de terre |
| Dinde | Purées de légumes surgelées |
| Faiselle 0% MG | Quinoa |
| Flocons d'avoine, de quinoa, de seigle... | Riz |
| Fromage blanc 0% ou 3% MG | Rosbif |
| Fruits frais | Sauce tomate |
| Fruits séchés (pruneaux, abricots secs, dattes...) | Tempeh |
| Gibier (biche, cerf...) | Thon au naturel |
| Jambon blanc | Tofu |
| Lait écrémé et demi-écrémé | Yaourt nature |
| Légumes en conserve au naturel | |
| Légumes frais | |
| Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs...) | |

ALIMENTS MODÉRÉMENT GRAS

- Crème fraîche légère
- Crème de soja, d'amandes
- Faux-filet de bœuf
- Filet mignon de porc
- Faiselles au lait entier
- Foie de veau
- Fromage blanc au lait entier ou enrichi en crème
- Fromages frais
- Glaces simples (vanille, café...)
- Houmous du commerce
- Lait entier
- Ricotta
- Rôti de porc dans le filet
- Sauces au beurre (beurre blanc, béarnaise...)
- Sorbets
- Steak de soja
- Steak haché à 5% de MG
- Thon à l'huile
- Truite
- Tzatziki
- Veau
- Yaourts au lait entier
- Yaourts à la grecque

ALIMENTS RICHES EN GRAISSES INSATURÉES

- Amandes
- Avocat
- Crackers aux graines
- Graines de sésame, courge, tournesol...
- Graines de chia et de lin
- Granola du commerce
- Harengs
- Huiles d'olive, de noix, de colza, de tournesol...
- Margarines végétales
- Olives vertes/noires
- Noix (tous types), noisettes
- Purées d'amandes, de noisettes, de cajou...
- Salades du traiteur (huile ++)
- Sardines au citron
- Sardines fraîches
- Sauces du commerce (mayonnaise, tartare, crudités...)
- Saumon
- Tahini
- Tarama
- Vinaigrettes du commerce

ALIMENTS RICHES EN GRAISSES SATURÉES

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Agneau | Huile de coco, d'arachide, de palme |
| Barres chocolatées | Lardons |
| Beignets (tous types) | Légumes farcis à la viande |
| Beurre | Nems et samoussas |
| Beurre de cacahuètes | Noix de coco |
| Biscuits du commerce | Pâte à tartiner chocolatée |
| Burgers | Pâté |
| Cacahuètes | Pâtes feuilletée, brisée et sablée |
| Chips et biscuits apéritifs | Pâtisseries du commerce |
| Chocolat/cacao | Plats pâtisseries du commerce (pizzas, quiches, lasagnes, moussaka...) |
| Cordon-bleu | Poitrine de porc |
| Côte de porc dans l'échine | Rillettes |
| Crème fraîche | Saucisses / merguez |
| Crème glacée chocolatée | Saucisson |
| Entrecôte | Travers de porc |
| Foie gras | |
| Frites | |
| Fromages à pâte dure | |
| Graisse de canard et d'oie | |

EXTRAIT DU MON CAHIER OBJECTIF ZÉRO GRAS EN 12 SEMAINES - ÉDITIONS SOLAR

