

Teneur en gras, gras saturés, gras trans et cholestérol de certains aliments

Aliments	Quantité	Gras total(g)	Acides gras saturés(g)	Acides gras trans ¹ (g)	Cholestérol (mg)
Matières grasses					
Beurre	2c. à thé(10ml)	7,8	4,8	0,4	21,3
Margarine dure hydrogénée(moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,6	3,0	0
Margarine molle hydrogénée(moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,3	3,0	0
Margarine molle partiellement hydrogénée	2c. à thé (10ml)	7,7	1,4	1,9	0
Margarine molle non hydrogénée (moyenne)	2c. à thé (10ml)	7,7	1,1	0,08	0
Shortening d'huile végétale	2c. à thé (10ml)	8,7	2,2	4,9	0
Huiles commerciales (moyenne)	2c. à thé (10ml)	9,2	0,9 à 1,5	1,7	0
Huile pressée à froid (moyenne)	2c. à thé (10ml)	9,2	0,8	0	0
Grignotines					
Craquelins commerciaux (moyenne)	25g(environ 8)	6,4	1	2,1	0
Croustilles (moyenne)	1 sac(70g)	25	6.1	1,5	0
Pâtisseries et sucreries					
Biscuits commerciaux (brisures de chocolat)	4(40g)	6	1,8	0,4	0
Gâteaux commerciaux (moyenne)	1 morceau (70g)	11	3,0	0,7	35
Beignes	1(63g)	14,4	3,4	2,0	20
Muffins commerciaux (moyenne)	1(113g)	7,3	1,6	0,7	34
Croissant au beurre	1(67g)	14,1	7,9	1,6	50
Chocolat au lait	50g	15,4	9,2	0,6	11
Tarte aux pacanes	1 pointe(113g)	20,9	4,25	1,2	36
Viande et charcuteries					
Poulet cuisé + peau	66g(1 cuisson)	11,9	3,33	1,21	61
Salami de porc	50g(5 tranches)	16,9	6,0	1,1	39,5
Jambon maigre (5 % de gras)	100g(3 tranches)	5	1,6	0,55	47
Bœuf maigre et gras (coupes diverses)	100g	20	7,9	2,8	86
Bœuf maigre	100g	8,1	3,1	1,3	86
Œufs et produits laitiers					
1 œuf entier		5,3	1,6	0,9	216
Lait entier	1 tasse(250ml)	8,6	5,4	0,43	35
Lait 2 %	1 tasse(250ml)	5	3,1	0,31	19
Fromage 33 %	50g	16,5	10,5	0,9	52,5
Fromage 17 %	50g	8,6	5,4	0,5	27
Crème glacée 16 %	1 tasse(250ml)	25	16	1,5	95
Yogourt glacé	1 tasse(250ml)	11,3	7,3	0,6	20
Mets préparés					
Frites	30(150g)	16	4,8	1,5	0
Quiche Lorraine	1 pointe	24	9,8	1,6	175
Pizza pepperoni et fromage	1 pointe(142g)	14	4,5	0,9	28

1 La valeur en gras trans est une valeur calculée

Teneur en oméga-3 de certains aliments

Aliments	Quantité	Oméga-3 (g)	ALN(g) acide alpha-linolénique	AEP(g) acide eicosapentaénoïque	ADH(g) acide docosahexaénoïque
D'origine marine					
Maquereau	100g	1,43	0,11	0,5	0,7
Hareng	100g	2,22	0,13	0,91	1,11
Thon en conserve dans l'eau	100g	0,94	0,07	0,23	0,62
Sardines en conserve	100g	1,4	0,47	0,45	0,48
Truite arc-en-ciel	100g	1,24	0,08	0,33	0,82
Saumon(atlantique)	100g	2,14	0,11	1,01	0,73
Flétan	100g	0,66	0,08	0,09	0,37
Crevettes	100g	0,32	0,01	0,17	0,14
Moules	100g	0,87	0,04	0,28	0,51
Anchois	100g				
Huile de foie de morue(15ml)	1c.à table(15ml)	2,73	0,13	0,95	1,52
Autres sources					
Huile de lin	1c.à soupe(15ml)	7,36	7,36	-	-
Graines de lin moulues	2c à thé(10ml)	1,45	1,45	-	-
Graines de citrouille ²	2c.à soupe(30ml)	1,95*	1,95	-	-
Huile de canola	1c.à soupe(15ml)	1,29	1,29	-	-
Noix de grenoble	2c.à soupe(30ml)	1,15	1,15	-	-
Huile de soya	1c.à soupe(15ml)	0,94	0,94	-	-
Œufs enrichis en oméga-3	2	0,80	0,63	0,02	0,16
Tofu	100g	0,58	0,58	-	-
Boisson de soya	1 tasse(250ml)	0,25	0,25	-	-

2 Pour les graines de citrouilles, certaines analyses démontrent un faible apport en oméga-3(0,05g/30g).

Teneur en oméga-6 de certains aliments

Aliments	Quantité	Oméga-6 (g) acide linoléique
Huiles³		
Huile de carthame	1c. à T(15ml)	10,2
Huile de tournesol	1c. à T(15ml)	9,1
Huile de maïs	1c. à T(15ml)	8,0
Huile de soya	1c. à T(15ml)	7,1
Graines et noix		
Noix de Grenoble	1c. à T(15ml)	2,4
Pignons	1c. à T(15ml)	2,1
Noix du Brésil	2	2,1
Graines de tournesol	1c. à T(15ml)	1,8
Graines de citrouilles	20 graines	0,83
Autres		
Certaines margarines molles	1 c. à T(15 ml)	entre 2 et 6

3 Toutes les huiles devraient toujours être pressées à froid

Pour traduire les pourcentages de tous les gras recommandés en grammes par jour :

$$2700^A \times 30 \%^B = 810/9^C = 90g$$

^A Calories

^B Apport maximal recommandé

^C Car il y a 9 calories par gramme de gras

Les lipides alimentaires

Ce qu'il faut retenir

Exemple d'une étiquette d'un emballage de biscuits

Une portion équivaut à 26g=
environ 2 biscuits

La portion indiquée correspond-elle à la portion consommée ?

Par biscuit

Énergie	69 cal/290kj
Protéines	0,9 g
Matières grasses	4,0 g
Polyinsaturées	0,5 g
Monoinsaturées	1,7 g
Saturées	0,8 g
Trans	1,0 g
Cholestérol	2,2 mg
Glucides	7,2 g
Fibres alimentaires	0,3 g

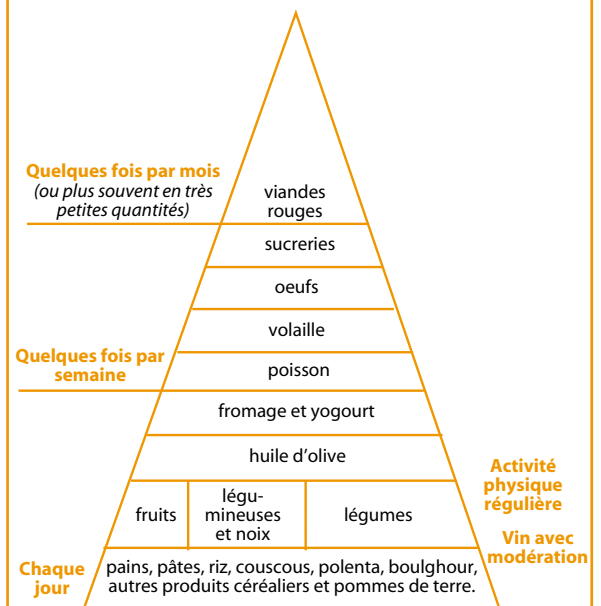
Maximum de gras pour une femme 64 g, pour un homme 90 g

Indique la présence de gras trans

Ingrédients :

Farine non blanchie, shortening d'huile végétale, sucre, arachides, mélasse, poudre d'œuf entier, lactosérum en poudre, sel, poudre à pâte, bicarbonate de sodium, arômes naturels.

La pyramide du régime méditerranéen



Caractéristiques nutritionnelles principales du régime méditerranéen :

- Riche en gras monoinsaturés provenant surtout de l'huile d'olive.
- Riche en gras oméga-3 provenant surtout du poisson consommé plusieurs fois par semaine.
- Riche en antioxydants provenant de l'abondance de fruits, légumes, noix et graines consommés quotidiennement.
- Riche en vitamines du complexe B provenant du poisson, des légumes verts et des légumineuses.
- Riche en fibres provenant des produits céréaliers, fruits, légumes et légumineuses.
- Pauvre en gras saturés provenant de la viande rouge.

Résumé des recommandations de l'OMS

Nutriments	Apport recommandé (% des calories totales)	Apport recommandé en grammes	
		Hommes 2700 calories	Femmes 2100 calories
Gras total(sans le cholestérol)	15-30 %	45g à 90g	32g à 64g
Acides gras saturés	moins de 10 %	30g	21g
Acides gras trans	moins de 1 %	3g	2,1g
Acides gras monoinsaturés	10-14 %*	30g à 42g	21g à 30g
Acide gras polyinsaturés	6-10 %		
Acides gras oméga-6	5-8 %	15g à 24g	11g à 17g
Acide gras oméga-3	1-2 %	3g à 6g	2,1 g à 4,2g
Cholestérol	moins de 300mg		

* Par déduction