

# LIPIDES

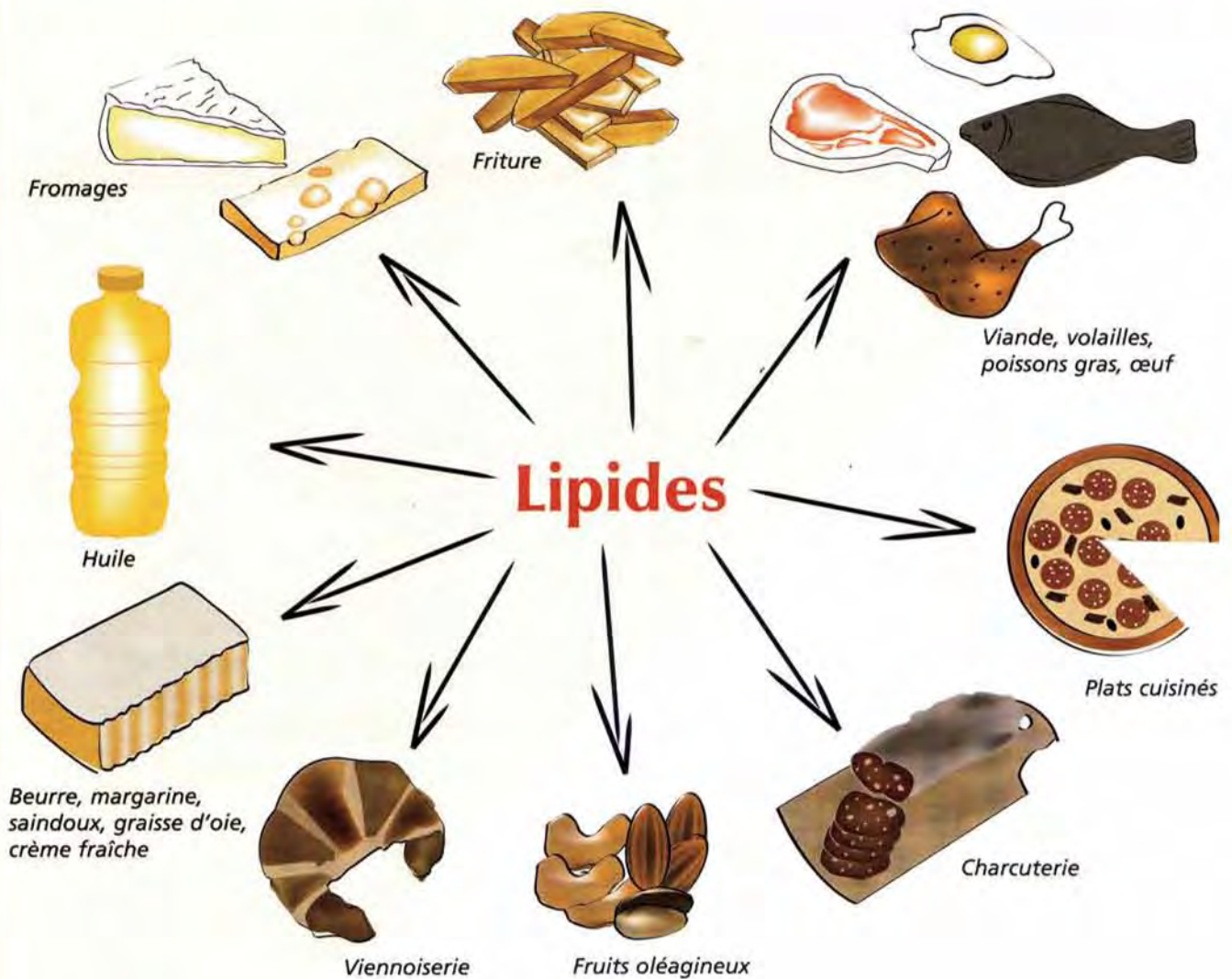
## OBJECTIF

Savoir choisir les bonnes graisses pour prévenir les complications cardio-vasculaires.

## POUR COMPRENDRE

Les lipides ou graisses apportés par les aliments sont indispensables pour fournir l'énergie nécessaire à l'organisme, permettre la synthèse de différents constituants et apporter des vitamines.

## ALIMENTS SOURCES DE LIPIDES



# LIPIDES

## LES LIPIDES D'ORIGINE VÉGÉTALE

- Huiles
- Margarine
- Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, arachides...)

## LES LIPIDES D'ORIGINE ANIMALE

- Beurre
- Crème fraîche
- Fromages
- Viandes
- Poissons
- Œuf

## MAIS AUSSI LES LIPIDES CONTENUS DANS CERTAINES PRÉPARATIONS

- Charcuteries
- Fritures
- Plats cuisinés (feuilletés, quiches...)
- Viennoiseries

## EN PRATIQUE

- Utiliser de préférence les huiles suivantes : colza, olive, huile type Isio 4® ou équivalent sans palme.
- Beurre ou crème en petite quantité.

