



## Aliments pauvres en graisses

### Contenu

► [Feuille d'info Aliments pauvres en graisses / Novembre 2011](#)

- 2 Introduction
- 2 Aliments gras et alternatives pauvres en graisse
- 6 Sources
- 6 Impressum



## Aliments pauvres en graisses

### Introduction

Qui veut réduire sa consommation quotidienne de matières grasses doit savoir quelles sont les alternatives aux mets et aux aliments gras, et faire son choix en fonction de ses connaissances. Et cela n'est pas seulement valable pour les menus cuisinés chez soi, mais également pour les plats consommés au restaurant – c'est en connaissant les variantes pauvres en graisse que l'on pourra faire un choix pour sa santé.

Lorsqu'un aliment est classé dans la colonne «riche en graisse», cela ne signifie pas qu'il est mauvais pour la santé. Ce classement ne tient compte que de l'aspect quantitatif et non qualitatif. Les olives, par exemple, sont riches en graisses, mais des graisses de bonne qualité. Les poissons gras, comme le saumon, le hareng, contiennent beaucoup d'acides gras oméga-3 excellents pour la santé. Les graines et fruits oléagineux sont constitués de 50 à 70 % de graisse, mais celle-ci est de haute valeur nutritive. Il est recommandé, par exemple, de consommer quotidiennement une portion de fruits oléagineux (20–30 g). Seulement, lorsque l'on consomme des aliments gras, il est conseillé de modérer la grosseur de la portion.

Produit alimentaire	Aliments et plats riches en graisse	Alternatives moins riches en graisse
Boissons	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lait et boissons lactées comme les chocolats chauds ou froids, les frappés, les cafés au lait</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eau du robinet, eau minérale nature ou aromatisée</li><li>• Thé, café</li><li>• Jus de fruits et de légumes</li></ul>
Soupes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouillons gras</li><li>• Potage à la crème</li><li>• Potage instantané affiné à la crème</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouillons maigres</li><li>• Soupes de légumes</li><li>• La plupart des soupes en sachet et en brique</li></ul>
Légumes et champignons	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes accompagnés de sauces grasses</li><li>• Salades avec mayonnaise ou sauce à la crème</li><li>• Légumes conservés dans l'huile</li><li>• Légumes frits</li><li>• Quiches, chaussons aux légumes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les légumes et les champignons frais, surgelés, séchés ou en conserve</li></ul>
Fruits	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avocat</li><li>• Olive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les fruits frais, surgelés, séchés, sous forme de compote ou de jus</li></ul>
Pain Produits de boulangerie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Croissant, croissant complet, pain au chocolat, viennoiseries</li><li>• Tresse, taillaule</li><li>• Pâte feuilletée, pâte à gâteau</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les pains</li><li>• Pain croustillant, biscottes</li><li>• Pâte à pizza, pâte à pain</li></ul>



Céréales Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"><li>• Céréales et produits céréaliers préparés au beurre, à la crème ou à l'huile (p.ex. spätzli revenus au beurre, spaghettis carbonara ou au pesto)</li><li>• Céréales pour le petit déjeuner, type muesli croustillant</li><li>• Barres de céréales fourrées et/ou recouvertes de chocolat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Céréales (blé, orge, seigle, avoine, maïs, riz, épeautre, millet, sarrasin, amarante, quinoa) et produits à base de céréales, tels que farine, semoule, flocons, pâtes, spätzli etc. nature ou en sauce peu grasse</li><li>• Céréales pour le petit déjeuner (céréales soufflées ou flocons non croustillants)</li><li>• Barres de céréales «simples»</li></ul>
Pommes de terre Châtaignes	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pommes de terre préparées avec beaucoup de matières grasses ajoutées (frites, chips, rösti, pommes de terre sautées, croquettes, gratin de pommes de terre à la crème...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pommes de terre préparées sans ou avec peu d'adjonction de matière grasse (à l'anglaise, en robe des champs, au four, purée et gratin au lait, rôties avec peu d'huile...)</li></ul>
Légumineuses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Graines de soja</li><li>• Farine de soja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toutes les lentilles (rouges, vertes, brunes), tous les pois (chiches, verts, jaunes), tous les grains de haricots (rouges, blancs, de Soisson, Borlotti...)</li><li>• Tofu</li></ul>
Viande et charcuterie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viande grasse: mouton, porc, agneau, canard, oie</li><li>• Viandes panées et frites</li><li>• Charcuterie: lard, cervelas, saucisse, saucisson, salami, parfait, terrines, pâté, gendarme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viande maigre et mi-grasse: boeuf, veau, filet d'agneau, filet de porc, lapin, gibier, volailles (sans peau), cheval, magret de canard dégraissé</li><li>• Jambon cuit, jambon de dinde, viande séchées ou fumées</li></ul>
Poisson Fruits de mer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conserves de poisson à l'huile</li><li>• Poissons ou fruits de mer frits ou panés</li><li>• Poissons en sauces grasses (mayonnaise, béchamel, sauces à la crème ou au beurre)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conserves de poisson à l'eau (au naturel)</li><li>• Tous les poissons de lac et de mer et les fruits de mer préparés avec peu de matières grasses. Certains poissons sont plus gras que d'autres, mais en proportion acceptable</li></ul>



Oeufs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mets ou plats aux oeufs riches en graisse (tels qu'oeufs sur le plat au lard, mets préparés avec de la crème et des oeufs)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Œufs à la coque, oeufs pochés, oeufs durs,</li><li>• Si cuisinés avec peu de matières grasses: omelette, oeufs brouillés, oeufs au plat</li></ul>
Lait et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lait condensé</li><li>• Yogourts et desserts lactés enrichis à la crème (yogourt à la grecque)</li><li>• Séré à la crème</li><li>• Fromage à la crème, fromages au lait entier (dès 45 % de MG/ES), fondue, raclette, tarte au fromage</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lait entier, partiellement écrémé et écrémé totalement, petit lait, babeurre</li><li>• Yogourts et desserts lactés, kéfir, yogourts à boire</li><li>• Séré mi-gras ou maigre, cottage cheese, blanc battu, sérac</li><li>• Fromages allégés (max. 30 % de MG/ES)</li></ul>
Fruits et graines oléagineux	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, avocat, olives...)</li><li>• Toutes les graines oléagineuses (graines de lin, sésame, pavot...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chataignes</li></ul>
Huiles Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"><li>• Toutes les huiles</li><li>• Toutes les graisses (saindoux, graisse de coco, beurre à rôti)</li><li>• Beurres et margarines (y compris les versions allégées)</li><li>• Crème double, entière ou demi (25 % de MG), mascarpone</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crème à café, crème à moins de 15 % de MG</li></ul>
Sauces	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauce à la crème, au beurre, sauce béarnaise, sauce hollandaise</li><li>• Mayonnaise, mayonnaise allégée</li><li>• Pesto</li><li>• Certaines sauces toutes préparées (contrôler la composition sur l'emballage)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauce tomate, ketchup, purée de tomates</li><li>• Jus de rôti maigre</li><li>• Fond de légumes ou de viande et sauces toutes prêtes contenant moins de 5 % de graisse par dl</li><li>• Sauces au yogourt ou au séré maigre et mi-gras</li><li>• Sauce soja</li></ul>



Snacks et biscuits salés	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruits oléagineux et graines salés</li><li>• Chips, crackers (voir composition sur l'emballage)</li><li>• Flûtes au beurre, feuilletés</li><li>• Darvida, Blévita</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grissini, sticks salés, bretzels salés</li><li>• Galettes de riz</li><li>• Popcorn maison</li></ul>
Produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biscuits, pâtisseries, tourtes</li><li>• Glaces à la crème, entremets à la crème (tiramisu, mousse au chocolat,...)</li><li>• Chocolat, pralinés</li><li>• Caramels à la crème, pâte d'amande, nougat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Biscuits et pâtisseries pauvres en graisse tels que les pains d'épices non fourrés, anneaux au miel, Leckerli de Bâle, «S» au chocolat, meringues.</li><li>• Entremets allégés (au yogourt ou au séré) ou sans crème (flan, pudding,...), vermicelles aux marrons (sans crème)</li><li>• Glace à l'eau, sorbet, glace au yogourt</li><li>• Bonbons sans crème, chewing-gums, oursons en gomme)</li></ul>



## Sources

- Infanger E., Walter P., Welter A. Maigrir en bonne santé. Un guide pratique et une comparasion critique de différents régimes. Baden et Munich: AT-Verlag, 2007.
- Office fédéral de la santé publique. Les graisses dans l'alimentation – Recommandations de l'Office fédéral de la santé publique. Berne: Office fédéral de la santé publique, 2007.
- Société Suisse de Nutrition SSN. La pyramide alimentaire suisse. Berne: Société Suisse de Nutrition, 2011.

## Impressum

### © Société Suisse de Nutrition SSN, édition actualisée 2011

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

### Éditeur

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87  
Case postale 8333  
CH-3001 Berne  
Tel. 031 385 00 00  
Fax 031 385 00 05  
E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Collaboration scientifique

Nadia Schwestermann et Susanne Polster-Hug, diéticienne diplômée (Auteurs 1ère version)  
Priska Gnägi Schwarz, Sandra Stadler, Prof. Paul Walter