



infoGraph#16: **LES GRAISSES** ASPECTS QUANTITATIFS

① Teneur en graisse des aliments

ALIMENTS (TAILLE DE LA PORTION)	GRAISSE*
Chocolat noir / 1 ligne, 20 g	6,4 g
Chips / une poignée, 10 g	3,5 g
Fruits à coque & graines oléagineuses / 25 g	13,1 g
Huile ou graisse / 1 c.s., 10 g	10 g
Beurre, margarine, mayonnaise / 1 c.s., 10 g	8,2 g
Crème entière / 1 c.s., 10 g	3,5 g
Lait entier / 200 ml	8 g
Lait partiellement écrémé (Drink) / 200 ml	5,6 g
Lait écrémé / 200 ml	0,2 g
Yogourt nature / 180 g	6,5 g
Fromage à pâte dure ou mi-dure / 30 g Œufs / 2 pièces, 110 g	10,2 g
Viande (moyenne) crue, poisson (moyenne) cru / 110 g	7,5 g
Poitrine de poulet sans peau crue / 110 g	0,9 g
Bouilli de bœuf entremêlé cru / 110 g	18,3 g
Cabillaud cru / 110 g	0,4 g
Saumon d'élevage cru / 110 g	14,7 g
Tofu, seitan / 110 g	8,7 g
Légumineuses / 60 g poids sec	2,9 g
Pain bis / 100 g	1,2 g
Riz blanc, polenta, pâtes sans œufs / 60 g poids sec Pommes de terre / 240 g	0,5 g
Fruits & légumes / 120 g	0,3 g

* Par portion | Valeurs moyennes issues de la Base de données suisse des valeurs nutritives : www.valeursnutritives.ch

② Les apports recommandés

► Selon les valeurs nutritionnelles de référence suisses, les graisses devraient fournir 20 à 35 % de l'apport énergétique total. Sachant qu'un gramme de graisse fournit 9 kcal, on peut calculer l'apport recommandé en graisse pour divers niveaux d'apport énergétique:

BESOIN ÉNERGÉTIQUE QUOTIDIEN	APPORTS RECOMMANDÉS
Besoin moyen d'une femme*	2000 kcal 44 g à 78 g de graisse par jour
Besoin moyen d'un homme*	2400 kcal 53 g à 93 g de graisse par jour

* avec un mode de vie modérément actif.

Source: Office fédéral de la sécurité alimentaires et des affaires vétérinaires OSAV,
Les valeurs nutritionnelles de référence suisses: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstoffabelle-fr/>

③ Exemple d'apport en graisse d'une journée



Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch