

## Les différentes matières grasses



On à l'habitude de comparer les matières grasses en fonction de leur teneur en acides gras (AG).

On distingue ainsi les AGS (AG saturés), les AG trans (utilisés comme stabilisateurs et conservateur, dans la margarine / les plats préparés industriels), les AGMI (AG monoinsaturés), les AGPI (AG Polyinsaturés) où l'on retrouve les oméga 6 et 3. Certains AG sont cardioprotecteurs d'autres au contraire favorisent l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Pour limiter ce risque les recommandations limitent les apports soit en minimum à atteindre ou en maximum à consommer.

Par ailleurs toutes les Matières grasses ne conviennent pas à tous les modes de cuisson. Il convient donc d'en tenir compte pour les répartir aux différents repas, entre l'assaisonnement et la cuisson. Votre diététicien pourra vous aider à faire ces choix.

Un bref tour d'horizon dans le tableau ci-dessous:

MG	AGS	AGMI	AGPI	Omega 6	Omega 3	Cru	Cuisson	Friture
Beurre doux 82% MG	55%	19%	1,8%	1,2%	0,4%	cru	oui	non
Margarine doux 80% MG	25%	27%	25%	20%	1,8%	cru	oui	non
Huile d'Olive	15%	73%	7%	6,5%	0,7%	oui	oui	non
Huile de Tournesol	11%	28%	56%	< 0,01%	0,05%	oui	oui	non
Huile de Colza	7%	60%	27%	19%	7,5%	oui	oui	non
Huile de Noix	10%	17%	70%	56%	12%	oui	non	non
Huile d'Arachide						oui	oui	oui

Source: table ciqual – ciqual.anses.fr (le 16/11/2021)