

Recommandations

Recommandations

Pour une alimentation variée, équilibrée et pleine de saveurs

La pyramide alimentaire de la **Société Suisse de Nutrition** illustre une alimentation équilibrée: en bas de la pyramide, les aliments à privilégier, au sommet ceux à consommer avec modération.



Comment utiliser les matières grasses ?

Les matières grasses sont composées d'acides gras variés. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés.

Pour une alimentation équilibrée, un rapport adéquat entre eux est recherché avec une attention particulière pour les acides gras polyinsaturés appelés oméga 3. Il est conseillé d'utiliser des huiles riches en oméga 3 (colza, noix, soja) et en acides gras monoinsaturés (olive, tournesol high oleic).

| matières grasses | utilisation à froid sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson | cuisson à chaleur moyenne étuver, braiser, cuire à feu doux | cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler, frire |
|---|--|--|---|
| huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja | oui | non | non |
| huile d'olive raffinée, huile de colza raffinée | oui | oui | non |
| huile de colza HOLL, huile de tournesol H0 | non | oui | oui au maximum 190° |

Ces recommandations tiennent compte des connaissances actuelles.

Liste des mets gras

Les mets gras sont des préparations culinaires riches en lipides, contenant plus de 10% de matières grasses. La composition en graisses de certaines préparations peut varier selon la recette utilisée.

Vous trouverez [ici la liste des mets gras](#), élaborée par Fourchette verte suisse.

Tiré de <https://fourchetteverte.ch/article/recommandations/fr/>