



Annexes 2 – 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.

Les aliments suivants sont considérés comme mets gras. Les aliments accompagnés d'un * ne sont pas considérés comme mets gras s'ils contiennent moins de 10% de matières grasses à l'état cru et s'ils sont cuisinés sans ajout de matière grasse (par exemple cuisson au four). Néanmoins ces mets contiennent des graisses défavorables au maintien d'un bon état de santé. Il peut être dérogé à la règle des 10% s'il s'agit de petites quantités avec un maximum de 5 g de graisse par portion, graisses qui doivent être de bonne qualité (cf. p. 5).

Viande et volaille

- préparations à la crème
- escalopes panées*
- cordons bleus*
- nuggets*
- poitrine roulée
- préparations lardées
- steaks Pojarski

Poisson

- toutes les préparations en friture
- gratins de poisson à la crème
- beignets de poisson
- poissons panés (sticks, nuggets, etc.)*
- poissons bordelaise, à la provençale, etc.*

Légumes cuits et en salades

- gratins de légumes à la crème
- épinards à la crème
- poireaux à la crème

Charcuterie

- saucisses et charcuteries: de veau, de volaille, de Vienne, de Lyon, merguez, saucisson vaudois, aux choux, chipolata, schublig, cervelas, chorizo, mortadelle, salami, lard et lardons, jambon cru, coppa, gendarme, fromage d'Italie, etc.
- terrines et pâtés
- Parfait

Mets à base de fromage

- raclette, fondue
- fromages panés (p. ex. tommes panées)

Autres

- escalopes ou nuggets panés végétaux*
- beignets de tofu, tofu pané*
- Quorn pané
- rouleaux de printemps frits
- parfait végétal
- mets sucrés ou salés à base de pâte feuilletée, brisée, sablée
- feuilletés à la viande, aux légumes, au fromage etc.
- bouchées à la reine ou vols-au-vent (coques de pâte feuilletée)
- croissants au jambon
- tartes ou ramequins au fromage, tartes aux légumes, quiches, etc.

Cas particuliers

Ne sont pas des mets gras

- viande séchée
- jambon cuit ou à cuire
- pâte à pizza
- tortellinis, raviolis

Farineux

- pommes frites, allumettes*
- pommes rissolées
- pommes croquettes*
- pommes Pont-neuf
- pommes florentines, fermières
- pommes dauphines, sablées
- pommes noisette, parisienne
- pommes Williams, Maxime
- pommes country*
- pommes rôsti à la sauteuse*
- gratin de pommes de terre à la crème
- gratin de pâtes à la crème
- risotto à la crème



Préparations, mets accompagnés de:

- mayonnaise, rémoulade (par exemple: salade russe, céleri rémoulade, etc.)
- sauce crème, sauce tartare, sauce hollandaise, sauce maître d'hôtel, sauce béarnaise, sauce suprême, sauce aurore, beurre café de Paris, crème fraîche, lait de coco, etc.

Exemples de préparations conseillées

- cuire au four
- griller
- griller ou cuire en feuille d'aluminium
- braiser
- étuver
- pocher
- cuire à la vapeur, etc.

Desserts

- Cake
- gâteaux à la crème, Forêt noire, biscuits roulés à la crème
- millefeuilles
- tartes aux fruits, au citron
- chaussons aux fruits, jalousies
- strudels, brioches, tresses russes
- beignets de fruits
- fruits servis avec de la crème chantilly
- tiramisù
- boules de Berlin
- cornets à la crème, choux à la crème, éclairs
- gaufres
- mousses de fruits à base de crème
- bavarois à la crème
- desserts lactés à la crème
- crèmes glacées, vacherins glacés (si plus de 10 % de matières grasses)
- chocolats
- têtes de choco
- meringues à la crème
- biscuits, madeleines

Cas particuliers Ne sont pas des mets gras

- biscuits à la cuillère, leckerli, pains d'épices, meringues (coques), pop corn
- barquettes aux fruits selon les marques
- roulés à la confiture
- crèmes ménagères, type crème au chocolat, au caramel ...
- crèmes anglaises, crèmes pâtisseries, flans, crèmes brûlées
- coupes viennoises (selon les marques)
- crèmes aux marrons
- charlottes aux fruits, bavarois, clafoutis, diplomates, puddings, riz au lait, sabayons, blancs manger nature, gâteaux au fromage blanc
- tartelettes aux fruits avec un fond de biscuit (génoise)
- sorbets

Exemples de mets et de modes de préparation gras avec alternatives

Eviter

Poisson meunière, sauce tartare, pommes frites, salade mêlée

Poisson meunière, sauce tartare et pommes frites sont trois préparations grasses

Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes à la crème

Escalope de porc panée, gratin de courgettes à la crème sont deux préparations grasses

Préférer

Poisson poché, sauce tartare au séré, pommes vapeur, salade mêlée

Escalope de porc braisée, cornettes, courgettes vapeur

Pour approfondir le sujet, consulter la feuille d'information «Les huiles et matières grasses en cuisine» sous www.sge-ssn.ch (rubriques «Toi et moi» / «Pyramide alimentaire suisse» / l'étage «huiles, matières grasses & fruits à coque»).



Annexe 3 - Liste des mets sucrés

Définition

Fourchette verte considère comme mets sucré tout aliment auquel il a été ajouté des sucres (saccharose, sucre de fruits, sirop de glucose, etc.). Par ailleurs, le sucre ne doit pas être remplacé par d'autres substituants (par exemple miel, sirop, etc.) ou des édulcorants artificiels (aspartame, saccharine, stevia, etc.).

Desserts à base de fruits

- compotes de fruits sucrées
- fruits pochés sucrés
- tartes aux fruits
- fruits cuits au sirop
- croûtes aux fruits sucrées
- crumbles
- gratins de fruits

Desserts lactés

- flans vanille, chocolat, caramel
- crèmes aux fruits ou aromatisées
- mousses aux fruits ou aromatisées
- yogourts aux fruits, aromatisés
- yogourts à boire
- milk-shakes, frappés
- laits chocolatés
- petits-suisses aux fruits, ricottas aromatisés
- sérés aux fruits, sérés aromatisés
- riz au lait, puddings de semoule
- crèmes glacées

Pâtisserie, boulangerie, céréales

- biscuits roulés
- cakes
- cornets à la crème
- boules de Berlin
- pains d'épices
- leckerli
- madeleines
- biscuits
- crêpes à la confiture, au sucre, au chocolat
- gaufres
- tartelettes
- brioches
- tresses russes
- pains au sucre
- pains au chocolat, à la vanille, aux raisins
- bâtons fourrés aux noisettes
- tartines sucrées (confiture, Nutella, miel...)
- pops corn sucrés
- barres de céréales (Farmer, Balisto..)

Autres

- sorbets
- îles flottantes
- meringues

Chocolat

- chocolats en tablettes
- têtes de choco
- barres chocolatées type Twix, Mars, Bounty, Kinder
- Ovo sport
- Nutella
- mousses au chocolat
- poudres pour boissons chocolatées

Boissons

- nectars de fruits
- eaux aromatisées sucrées
- sodas
- thés froids, sirops
- boissons énergisantes

Ne pas remplacer par des boissons édulcorées

Ne sont pas considérés comme mets sucrés

- jus de fruits non sucrés (100% pur jus)
- fruits frais
- compotes sans sucre ajouté
- fruits en boîte sans sucre ajouté
- yogourts, sérés nature
- thés ou tisanes non sucrés

