

7055F - Les Gras

Les “Bons” Gras: Manger le plus souvent		
Monoinsaturés	Omega-3 Polyinsaturés	Omega-6 Polyinsaturés
<ul style="list-style-type: none"> • Avocat • Noix : • Amandes • Noix de Cajou • Noisettes • Noix Macadémiennes • Arachides • Noix de Pacanes • Pistaches • <i>Huiles:</i> • Olive • Canola • Arachide • Sésame • Margarine non hydrogénée • <i>Graines : Sésame</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Poissons Gras:</i> • Saumon • Hareng • Maquereau • Thon • Truite • Espadon • Morue • <i>Huiles:</i> • Canola • Soya • Graines de lin • Oeufs Oméga- 3 • Noix • Pacanes • Noix de Pin 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Huiles:</i> • Maïs • De Coton • Carthame • Soya • Margarine Non-hydrogénée • Mayonnaise • Noix (Grenoble) • Vinaigrettes • Graines (citrouille, tournesol)

Les “Mauvais” Gras: Manger avec Modération	
Gras Saturés	Gras Trans
<ul style="list-style-type: none"> • Bacon • Beurre • Fromage • Chocolat • Noix de coco • Fromage à la crème gras élevé • Crème (moitié et moitié) • Saindoux • Viandes Grasses • Matières Grasses du Lait (produits laitiers) • Huiles (noix de coco, palmier, grains de palmier) • Shortening • Crème sure • Nourritures de restaurants rapides 	<ul style="list-style-type: none"> • Nourritures commerciales , incluant: • Biscuits • Gâteaux • Tartes • Nourritures Frites • Collations pré-emballés • Margarine (hydrogénée ou Partiellement hydrogénée) • Shortening • *Lisez les étiquettes pour ces produits!
<ul style="list-style-type: none"> • Plats préparés d'avances et ceux fait avec de l'huile végétale hydrogénée 	