

---

# LES MATIÈRES GRASSES

---

La source principale de calories contenue dans les matières grasses sont les lipides.

Les quantités sont exprimées en grammes ou en millilitres et représentent les doses maximales que tu peux manger **à chaque repas** (tu peux bien sûr en consommer moins).

- ◆ 1 c. à soupe = environ 15ml ou 10g.
- ◆ 1 c. à café = environ 5ml ou 3g.
- ◆ Oléagineux entiers, en beurre ou en purée.

