
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.

