TABLEAU D'EQUIVALENCES EN GRAISSES

Outil pour **évaluer** sa consommation de graisses et **apprendre** à en consommer avec modération

Quantité de graisses cachée dans les aliments [1] (Quantité variable selon la marque)

 **5 g**	 Glace enrobée chocolat petit format  Yaourt au lait entier  Cuillère à café pâte à tartiner  Pot mousse au chocolat  Portion fromage fondu
 **10 g**	 Barre chocolat caramel  Croissant  2 boules crème glacée  Portion de gruyère 40g  Cuillère à soupe mayonnaise  Bol de céréales fourrées 60g  5 nuggets 100g  2 tranches de saucisson
 **15 g**	 Petit paquet de chips 45g  3 cookies  Cordon bleu  1 Saucisse 50g  Grande portion frites
 **20 g**	 Double burger  Quiche boulangerie 110g  Part de lasagnes 300g  Friand  Glace enrobée chocolat grand format
 **30 g**	 Biscuits apéritif fromage 100g  1 Kebab 300g  Part de moussaka 300g  Pizza 300g

[1] *Source : ANSES table CIQUAL 2012*

codes
Comité départemental d'éducation pour la santé
Alpes Maritimes
www.codes06.org