

Projet 2021 – 2024 : « Vers une alimentation plus saine et responsable »

Réduire les matières grasses ajoutée (l'huile dans la poêle, le beurre sur les tartines, la crème fraîche...)

Elles peuvent être consommées tous les jours, mais en petite
quantité.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Pourquoi en petite quantité ?

Une consommation excessive de graisses augmente le risque de prise de poids ou de développer une maladie cardio-vasculaire.

Mais toutes les matières grasses ne se valent pas et certaines sont indispensables à notre organisme.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

Quelles matières grasses privilégier ?

Les huiles végétales, notamment de **colza**, de **noix**, d'**olive**.
Préférez les modes de cuisson nécessitant peu ou pas de matières grasses : vapeur, wok, poêle anti-adhésives, papillotes, autocuiseur...



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence