

Les mets gras c'est...

- Les fritures
Pommes de terre frites, poissons frits, pommes de terre croquettes, chips, beignets, merveilles...
- Les charcuteries et la cochonnaille
Saucisses, saucissons, salami, pâté...
- Les viandes grasses
Côtelettes d'agneau, rôti de porc entremêlé
- Les préparations panées
Sticks de poissons, viandes panées...
- Les boîtes de conserve à l'huile
Thon à l'huile, sardines à l'huile
- Les préparations à la mayonnaise
Œufs à la russe, salade russe
- Les mets à base de pâte feuilletée ou brisée
Croissants, petits pains au chocolat, tartes, flûtes...
- Les pâtisseries
- Les préparations avec beaucoup de fromage ou de crème
Raclette, fondue, viande en sauce à la crème...

Afin de limiter l'apport en graisses cachées, veiller à consommer au maximum 1 mets gras par jour.