

Graisses cachées dans les aliments

La consommation journalière idéale de matières grasses:

14 à 16 c.c. pour une femme

17 à 20 c.c. pour un homme

devrait être composée de:

50 % de graisses visibles

(huile dans la salade, huiles pour les cuissons, beurre sur les tartines)

50% de graisses cachées

1 cuillère à café = 5 g d'huile

