

# LES MATIÈRES GRASSES



## ÉQUIVALENCES DES MATIÈRES GRASSES VISIBLES OU DES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

10 g de lipides sont apportés par	
1 cuillère à café de beurre	10 g
1 cuillère à café de margarine	10 g
2 cuillères à café de beurre allégé	10 g
2 cuillères à café de margarine allégée	10 g
1 cuillère à soupe d'huile	10 g
1 cuillère à soupe de crème fraîche	10 g
2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée	10 g
1 cuillère à soupe rase de mayonnaise	10 g