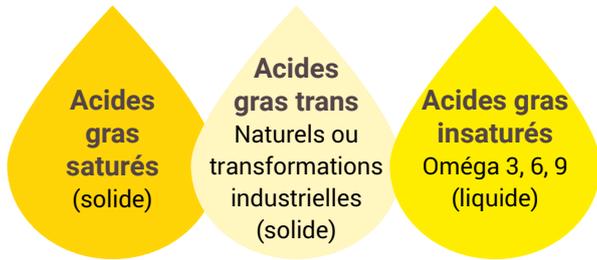


On distingue :



Lipides = "matières grasses"

Les lipides, d'origine animales ou végétales, sont des **acides gras** que l'on trouve sous forme **solide ou liquide** dans l'alimentation.

Les lipides sont bons pour la santé, mais à consommer dans une certaine mesure.

Les conseils #MDMD

Pour votre santé cardio-vasculaire :

- Préférez assaisonner et cuire vos plats avec **des matières grasses d'origine végétale** comme par exemple :
 - huile de **colza, de noix et d'olive** (oméga 3) pour les crudités,
 - huile d'**olive** (oméga 9) pour la cuisson (pas de friture).

Vous pouvez aussi :

- Saupoudrer une cuillère à café de **graines de lin** avant de servir votre plat (oméga 3).

À quoi servent-ils ?



à produire de l'**énergie**, à participer au **système immunitaire** et à la formation de nos **hormones sexuelles**

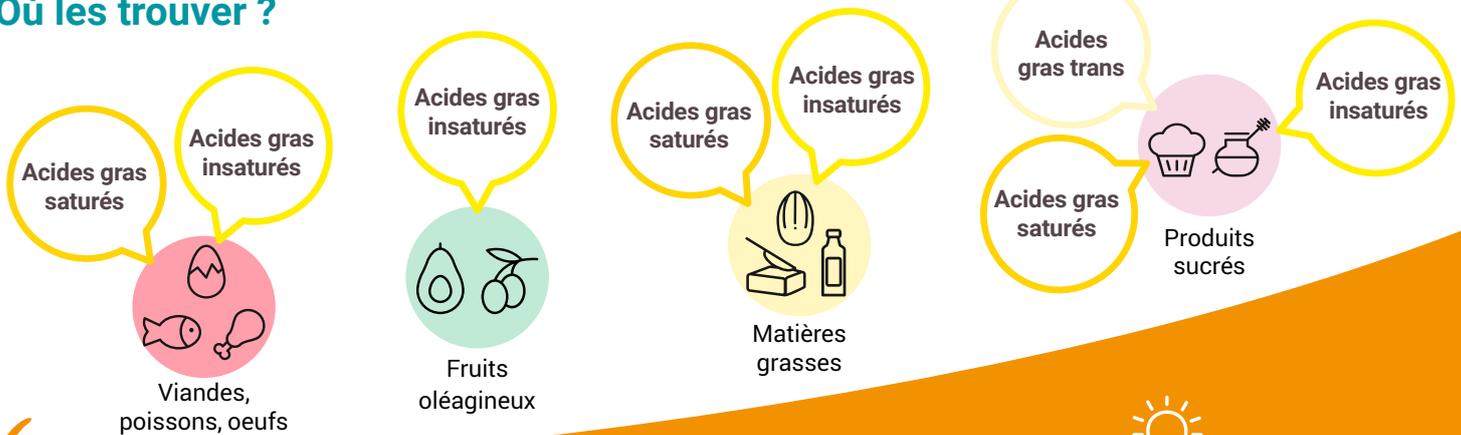


à constituer nos **cellules**, à **transporter** les vitamines A,D,E et K



à maintenir la **chaleur corporelle**, et la **qualité** de notre peau et de nos **yeux**

Où les trouver ?



QUELLE QUANTITÉ PAR JOUR ?

Par repas, en complément d'un repas équilibré, **les quantités de matières grasses d'ajout pour chaque repas** sont pour le :



Petit-déjeuner

Pour 1 personne
1 plaquette de beurre individuelle
ou
1 c.c de beurre d'amandes



Déjeuner & Dîner

Pour 1 personne
1 c.s d'huile de colza ou de noix
pour votre assaisonnement,
1 c.s d'huile d'olive pour la cuisson
ou
1 c.s de crème fraîche



BON À SAVOIR : LES OMEGA 3

Les oméga 3 augmente le **HDL-Cholestérol** ou encore "**le bon cholestérol**".

Bon pour la santé, ils :

- jouent un rôle **anti-inflamatoire**
- **diminuent** les risques cardio-vasculaires
- **préviennent** la maladie d'Alzheimer
- **protègent** de certains cancers