

# Moins, c'est mieux

## Coupe

## dans le gras

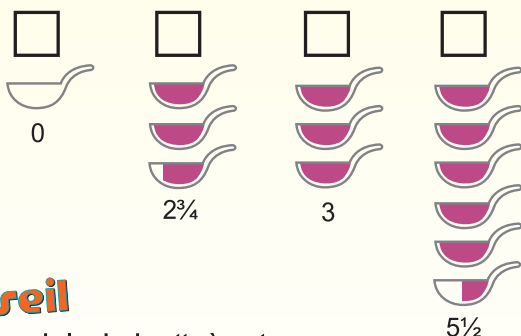


**Jumelle les aliments à leur teneur en matières grasses (c. à thé).**

**Savais-tu** 1 c. à thé  = **que ...** 4 g de matières grasses (36 calories)

### Salades

- a) Salade grecque
- b) Salade jardinière avec vinaigrette italienne (15 ml ou 3 c. à thé)
- c) Salade jardinière avec vinaigre/jus de citron et fines herbes
- d) Salade César

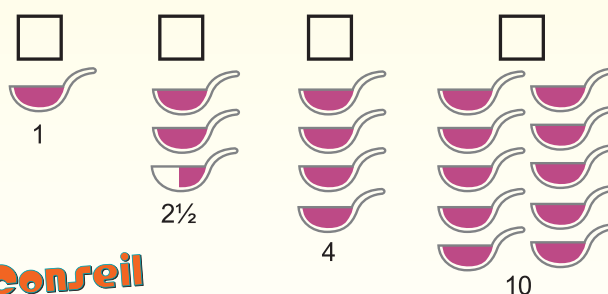


#### Conseil

Commande la vinaigrette à part.

### Pommes de terre

- a) Frites (30 frites)
- b) Pommes de terre rôties avec huile d'olive et fines herbes
- c) Pomme de terre au four avec beurre (5 ml ou 1 c. à thé)
- d) Poutine (30 frites)

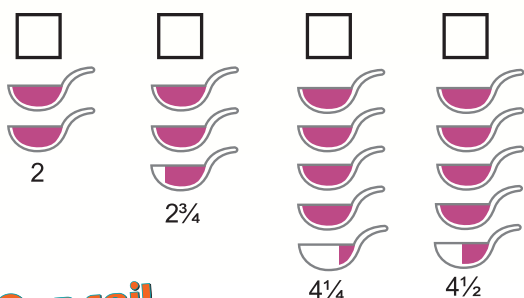


#### Conseil

Choisis plus souvent des aliments moins gras, comme les pommes de terre au four.

### Aliments-minute

- a) Sandwich au poisson avec sauce tartare
- b) Pizza au fromage (2 pointes)
- c) Croquettes de poulet (6 morceaux)
- d) Hamburger (simple)

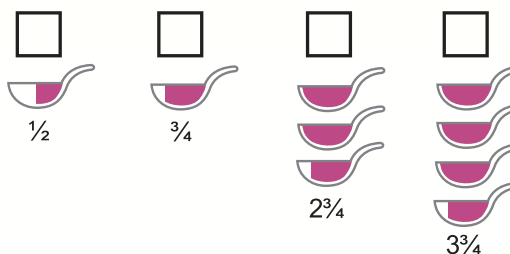


#### Conseil

Choisis moins souvent des aliments panés et frits.

### Grignotines

- a) Croustilles (15)
- b) Bretzels (10 torsades)
- c) Maïs soufflé au beurre (500 ml ou 2 tasses)
- d) Tablette de chocolat (50 g)



#### Conseil

Essaie le maïs soufflé léger ou les croustilles cuites au four.

**Réponses :** Salades : grecque = 0; César = 5 1/2; jardinière avec vinaigrette italienne = 2 3/4; jardinière avec vinaigre/jus de citron et fines herbes = 3; Pomes de terre : frites = 30; rôties = 4; au four = 1; Pommes de terre : frites = 30; au four = 1; Poutine = 30; Aliments-minute : sandwich au poisson = 4 1/2; pizza = 2; croquettes de poulet = 4 1/4; hamburger = 2; Grignotines : croustilles = 15; bretzels = 10; maïs soufflé = 500 ml; tablette de chocolat = 50 g.