



Liste des mets gras

Les mets gras sont des **préparations culinaires** riches en matières grasses, **contenant plus de 10 % de M.G.** La composition en graisses de certaines préparations peut varier selon la recette utilisée. Fourchette verte favorise une alimentation moins grasse par rapport à celle observée dans la population et limite la fréquence des mets gras dans les menus.

*Les aliments accompagnés d'une * ne sont **pas considérés comme mets gras s'ils contiennent moins de 10% MG à l'état cru et s'ils sont cuits au four.** Néanmoins ces mets contiennent des graisses défavorables au maintien d'un bon état de santé.*

VIANDE ET VOLAILLE

- préparations à la crème
- escalopes panées *
- cordons bleus *
- nuggets *
- poitrine roulée
- préparations lardées
- steaks Pojarski

CHARCUTERIE

- saucisses : de veau, de volaille, de Vienne, merguez, saucisson vaudois, aux choux, chipolata, chorizo, etc.
- charcuteries froides : cervelas, mortadelle, salami, lard et lardons, jambon cru, coppa, gendarme, fromage d'Italie
- terrines et pâtés
- parfait et parfait végétal

POISSON

- toutes les préparations en friture
- gratins de poisson à la crème
- beignets de poisson
- poissons panés (sticks, nuggets, etc.)*
- poissons bordelaise, à la provençale, etc*

AUTRES

- escalopes ou nuggets panés végétaux*
- beignets de tofu, tofu pané *
- Quorn pané
- rouleaux de printemps frits
- mets à base de pâte feuilletée, brisée, sablée, sucré ou salé
- feuilletés à la viande, aux légumes, au fromage etc.
- bouchées à la reine (vol-au-vent)
- croissants au jambon
- tartes ou ramequins au fromage, tartes aux légumes, quiches

METS A BASE DE FROMAGE

- raclette, fondue
- tommes panées

CAS PARTICULIERS

Ne sont pas des mets gras

- viande séchée
- jambon cuit ou à cuire
- pâte à pizza
- tortellinis, raviolis

FARINEUX

- pommes frites, allumettes *
- pommes de terre sautées
- pommes rissolées traditionnelles
- pommes croquettes *
- pommes Pont-neuf
- pommes florentines, fermières
- pommes dauphines, sablées
- pommes noisette, parisienne
- pommes Williams, Maxime
- pommes country *
- pommes rôtis à la sauteuse *
- gratin de pommes de terre à la crème
- gratin de pâtes à la crème
- risotto à la crème

LEGUMES CUIITS ET EN SALADES

- gratins de légumes à la crème
- épinards, poireaux à la crème

PREPARATIONS, METS ACCOMPAGNES DE...

- mayonnaise (salade russe, céleri rémoulade, etc.)
- sauce crème, sauce tartare, sauce hollandaise, sauce maître d'hôtel, sauce béarnaise, sauce suprême, sauce aurore, beurre café de Paris...

DESSERTS

- cakes
- gâteaux à la crème : Forêt noire, mille-feuilles etc.
- tartes aux fruits, au citron
- chaussons aux fruits, jalousie, strudel
- brioches, tresses russes
- beignets de fruits
- fruits servis avec de la crème chantilly
- Tiramisù
- boules de Berlin
- cornets à la crème, choux à la crème
- gaufres
- mousses du commerce ou à base de crème
- bavarois à la crème
- crèmes glacées: si plus de 10 % de MG
- chocolat
- têtes de choco
- meringues à la crème
- biscuits, madeleines

CAS PARTICULIERS :

Ne sont pas des mets gras

- biscuits à la cuillère, leckerli, pain d'épices, meringues (coques), pop corn
- barquettes aux fruits selon les marques
- roulés à la confiture
- crèmes ménagères, type crème au chocolat, au caramel ...
- crèmes anglaises, crèmes pâtisseries, flans, crèmes brûlées
- coupes viennoises (selon les marques)
- crèmes aux marrons
- charlottes aux fruits, bavarois, clafoutis, diplomates, puddings, riz au lait, sabayons, blancs manger, gâteaux au fromage blanc
- tartelettes aux fruits avec un fond de biscuit (génoise)
- éclairs et choux à la crème pâtissière
- sorbets

Références : Table de composition nutritionnelle suisse, Société Suisse de Nutrition 2004
Tableau des valeurs nutritives des la viande et des produits carnés. Viande Suisse, 2006
Divers sites internet de producteurs concernant la composition nutritionnelle des aliments, juin 2010