



Centre Hospitalier Régional
Universitaire de Lille

Diététicien (-ne) Nutritionniste :
03.20.44.59 62 poste

M.
Le 29 juillet 2021



Quelques astuces pour limiter les matières grasses

- J'en achète moins : je vois ce que j'achète sur une semaine pour la famille en beurre, margarine et huile et je divise par deux les quantités ;
- Je me sers d'une cuillère pour doser l'huile ;
- J'évite d'en ajouter directement sur mes aliments (exemple : le beurre sur mes tartines de pain ou dans les pâtes) ;
- Je pense à utiliser un papier cuisson, une poêle antiadhésive ;
- Je varie mes méthodes de cuissons : four, vapeur, papillote, micro-ondes, court-bouillon, grillade,... ;
- Je cuisine avec des aromates, des épices, des bouillons et des fonds de sauce pour donner du goût.