

### Aliments riches en lipides

Teneurs en acides gras saturés (g/100g)	Laits et produits laitiers	Produits carnés	Matières grasses végétales	Matières grasses animales	Œufs et ovoproduits	Poissons mollusques et crustacés	Autres
99-100		Saindoux, Suif de mouton, Graisse de volaille	Huiles végétales, Beurre de Karité, Beurre de cacao, Graisse de palmiste, Végétaline	Huile de beurre		Huile de poisson	
80-85			Margarine	Beurre, Beurre demi-sel			
70-80							Mayonnaise, Sauce vinaigrette à l'huile d'olive
55-70		Saucisson chasseur porc et bœuf, Saucisse à tartiner	Noix, Noisette, Noix de coco sèche, Noix du Brésil				Sauce béarnaise
45-55		Rillettes, Saucisse de foie, Chorizo sec	Amande, Pistache rôtie salée, Pâte d'arachide, Cacahuète, Graine de sésame, Graine de tournesol, Noix de cajou				Tarama, Sauces condimentaires
40-45		Foie gras, Merguez, Saucisse d'Auvergne demi-sèche, Salami, Confit de foie de porc, Saucisse alsacienne fumée, Rillettes d'oie	Margarine allégée	Beurre allégé			Sauce béarnaise allégée, Pâte feuilletée cuite, Pâte à tartiner allégée
35-40	Fromage de chèvre sec, Fromage frais 70% MG aromatisé	Pâté ou terrine de foie, Confit de foie, Boudin noir cuit, Saucisse mi-sèche, Chair à saucisse, Saucisse de foie de volaille					Chips, Mayonnaise allégée
30-35	Crème de lait liquide, Fromage double crème, Roquefort, Beaufort, Fromage fondu 35% MG, Cantal	Mortadelle, Chipolata, Saucisson sec, Rosette, Saucisse de Toulouse, Saucisse de Montbéliard		Crème fraîche	Jaune d'Œuf		Chocolat au lait, Chocolat à croquer, Sauce vinaigrette allégée

25-30	Fromage des Pyrénées, Fromage bleu au lait de vache, Munster, Maroilles, Raclette, Saint-Marcellin, Morbier, Saint-Nectaire, Vacherin, Brie, Parmesan, Tomme, Reblochon	Terrine de Canard, Saucisse de Morteaux, Saucisson à l'ail, Cervelas, Saucisse cocktail, Saucisse de Strasbourg, Jambon fumé, Saucisson de Lyon					Amuse-gueule à base de maïs, Quihe Lorraine
20-25	Gouda et apparentés, Chaource, Pont l'Evêque, Edam, Fromage fondu 45% MG, Saint-Paulin, Camembert, Feta	Pâté de foie de volaille à tartiner, Poule bouillie, Steak haché 20% MG, Boudin blanc cuit, Epaule d'agneau rôtie				Pâté à base de poisson ou de crustacés, Maquereau fumé, Maquereau frit ou cuit au four	Brioche, Barre chocolatée biscuitée, Chouquette, Pâte d'amande, Brownies chocolat-noix, Madeleine, Pain au chocolat, Macaron, Sablé ou galette
15-20	Petit-suisse 60% MG, Fromage de chèvre à pâte molle	Steak haché 15% MG, Langue de bœuf cuite, Saucisson de Francfort, Andouille, Côtelette d'agneau grillée, Côtelette de porc grillée, Rôti de porc		Crème légère fluide	Œuf brouillé au beurre	Filets de maquereau à la sauce tomate ou au vin blanc, Caviar, Roussette braisée, Carrelet frit, Hareng frit, Anguille au four	Frites, Biscuits apéritifs, Croissant, Barre chocolatée enrobée, Croque-Monsieur, Cake aux fruits, Tarte aux fruits, Barre de céréales, Eclair au chocolat