

Memo Gras

Supers potes	Potes	Ennemis
Poisson gras : anchois, sardines, saumon, thon...	Les viandes : charcuterie, porc, mouton, boeuf...	Plat préparés : pizza, quiche, lasagne...
Les huiles végétales : olive, colza, chanvre, tournesol...	les laitages : beurre, crème fraîche, fromage, yaourt...	Les biscuits industriels tout confondu : cookies, barre chocolatées...
Les oléagineux : amande, noix, noisette, noix de cajou, avocat....	Les graisses végétales : graisses de palme, margarine...	Les viennoiseries : pain aux raisins, pain au chocolat, croissant...