

OUI et NON !

Le foie gras est par définition très gras : il apporte près de 53% de matière grasse ! Il contient des acides gras mono-insaturés qui participent à la protection du système cardio-vasculaire mais comme tout aliment gras, il doit être consommé avec modération : 1g de lipides apporte 9 kcalories, soit plus du double de l'apport calorique des protéines ou des glucides !

Extrait du livre *Les carottes rendent-elles aimable ?* - Anne-Marie Adine & Jean-Paul Blanc

15/12/11 -