

# Fausses croyances et préjugés alimentaires



**Tous les fruits et légumes sont pauvres en matières grasses**

**FAUX**

Les fruits et les légumes sont des aliments essentiels et indispensables à consommer chaque jour et à chaque repas. C'est pourquoi ils se retrouvent à la base de la pyramide alimentaire.

La plupart des légumes et fruits contiennent des graisses en très petites quantités donc négligeables (en moyenne : 0,2 g/100 g). Cependant, il y en a qui contiennent une quantité de graisses importante dont il faut tenir compte. Il est vrai que ces matières grasses sont pour la plupart des lipides d'origine végétale de nature mono- et/ou polyinsaturées (bonne graisse), mais elles apportent des calories à savoir 9 kcal/g. Ces fruits et légumes peuvent être consommés pour leur vertu mais en quantité et fréquence contrôlées par exemple pour agrémenter une salade composée.

Voici les légumes qui sont riches en graisses :

- les fruits oléagineux (noix, noisettes, arachides) : + ou - 50 à 70 g de lipides /100 g
- l'avocat, le safu (variété d'avocat africain) : 15 à 25 g de lipides /100 g
- les olives : 10 à 15 g de lipides /100 g
- la noix de coco : 30 g de lipides/100 g (principalement des mauvaises graisses saturées)

