

Fromages

1. Définition

Le fromage est un aliment obtenu à partir de lait coagulé. Il subit un égouttage, ensuite une fermentation et/ou un affinage.

Ces procédés nous donnent différents types de fromages :

- ✓ Fromages frais
- ✓ Fromages à pâtes dure, cuite, ou persillée
- ✓ Fromages à croutes lavées, fleuries

2. Avantages/ inconvénients et informations nutritionnelles

Les fromages représentent la deuxième source de protéines animales, après l'ensemble viandes-volailles-poissons-œufs (VVPO).

Ils constituent une source importante de calcium entre 90 et 360 mg pour une portion de 30g de fromage. Ce minéral est indispensable à la santé osseuse de l'organisme.

Ils apportent également de la vitamine D et d'autres minéraux.

Les taux de matières grasses indiqués sont assez variables d'un fromage à l'autre. Pour se repérer, il faut surtout se baser sur leur taux en eau.

Plus un fromage est mou, plus il contiendra de l'eau et moins de graisses. Les fromages plus durs seront par contre, moins riches en eau et plus riches en graisses, mais ils auront aussi une teneur plus concentrée en calcium et en minéraux.

L'apport en cholestérol va de pair avec l'apport en graisses : les fromages les plus maigres contiendront moins de cholestérol et inversement.

Il faut également être attentif à la quantité de sel contenu dans les fromages. Ils ne sont pas tous égaux et les quantités de sel consommées peuvent vite devenir importantes.

3. Critères de choix

- ✓ Privilégier : les fromages frais à maximum 15% de matières grasses et fromages à pâtes molles et/dure à maximum 25% de matières grasses (40+).
- ✓ Modérer : les fromages à la crème de plus de 15%, fromage à 45+ (entre 25 et 30% de graisses)
- ✓ Éviter : les fromages à 55+ (plus de 30% de graisses)
- ✓ Quantité recommandée, répartition sur la journée et fréquence de consommation

- ✓ Une portion de fromage de 30 à 40g une à deux fois par jour contribue aux besoins de l'organisme en termes de protéines et de calcium. Cet apport est complété par les produits laitiers de type lait, yaourt, fromage blanc. Cette quantité de 30 à 40g de **fromage** par repas est raisonnable, au-delà, on risque d'accentuer la consommation de lipides (graisse), de sel et de déséquilibrer son alimentation.
- ✓ Il est préférable de répartir sa consommation journalière de fromage entre un fromage frais et un fromage à pâte dure.

Bonnes et mauvaises associations

Les fromages sont vecteurs d'un apport calorique plus ou moins important. On veillera à le présenter préférentiellement sous forme de :

Gratin de légumes (chicons au gratin, aubergines à la sauce tomate, choux fleur gratinés, crumbles de légumes,...)

Garniture du pain qui sera accompagné de potage et/ou crudités

Salade composée ou salade repas

Gratins divers contenant une majorité de légumes : lasagnes, plats de pâtes...

Il faudra être vigilant aux produits de type : tartiflette, croquettes aux fromages, feuilletés au fromage, crêpes farcies surgelées, les cordons bleus qui associent plusieurs éléments gras. Pour le versant sucré : éviter les desserts à base de mascarpone ou de fromage frais gras.

On veillera également à ne pas cumuler plusieurs plats à base de fromage au sein d'un même menu.

Exemples de produits

☺ Privilégier : Bridelight fondant (20 % de MG) ou crémeux (25 % de MG), Carré Frais 0 %, Philadelphia light, triangle à tartiner 20%, Madame Loïc light, St Moret, Chavroux, Cottage cheese, Ricotta, Camembert 45%, Vache qui Rit, Mozzarella light, Milner (différents choix), Nazareth light, Passendaele Lightless, Westife, Gouda jeune maigre, Samsoe light, FETA light, Boursin light, Maredsous en tranches light.

☺ Modérer : Parmesan, gouda, emmenthal (râpé, en tranches), fromage d'abbaye, Camembert, brie, Philadelphia, fromage de chèvre, la mozzarella, brie belge, Vache qui rit, Babybel, Bel paese, Maredsous ...

🚫 **Eviter** : mascarpone, les fromages à pâtes persillées, fromages à raclette ...

A noter : Les plus salés sont ceux à pâte persillée comme le roquefort et le bleu, ainsi que les fromages fondues et à tartiner, la feta, le Maroille, le Munster et le parmesan.