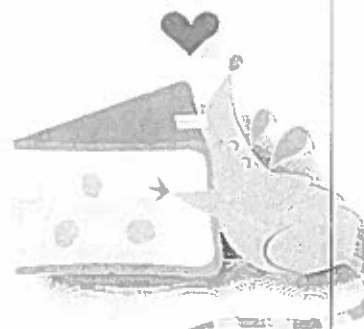


Pour un cœur en santé !



Classification des fromages selon leur teneur en matières grasses.
Choisissez ceux de 20% et moins en prévention

10 % et moins

Allegro, en tranches	4%
Black Diamond léger	7%
Black Diamond léger en tranches	7%
Briqu'o	6%
Boursin léger	9%
Cheddar Allégro	4%
Cherry Hill	7%
Cottage, Sealtest	1%
Cottage, Sealtest	2%
Cottage, Sealtest	4%
Damablanc	0,1%
Dama-Six	6%
Dambo	7%
Délice, fromagerie Dion	10%
Élan, Riviera	7%
Faisselle	3%
Fin gourmet, fromagerie Dion	10%
Fleur de lys part. écrémé	3%
Fontainebleau	3%
Hi n'Lo (Black Diamond)	7%
Ingersol	7%
Lactantia suisse léger	7%
Lactantia ultra-léger (style cheddar- mozzarella)	1%
L'envoi	4%
Les petits suisses	9%
Préparation à fromage fondu en tranches léger, au lait écrémé	7%

Préparation à fromage fondu en pain, au lait écrémé	7%
Philadelphia s/gras, Kraft	5%
Quark	0,4%
Ricotta léger, Saputo	5%
Ricotta, St-Benoît	7%
Ricotta, Tre Stelle	10%
Saint-Paulin léger, Damafro	10%
Single léger, en tranches	2%
Single s/gras, en tranches	0%
Suisse Knight léger, Gerber	5,2%
Vache qui rit légère	8%
Velveeta léger	6%

De 11 à 20 %

Alibi (Agropur)	12%
Babybel léger	15%
Boccocini léger, Tre Stelle	14%
Baron	20%
Brie (Allégro)	15%
Bri léger gourmand,	
Fine Bouche	11%
Buche Port neuf	20%
Caciotta au lait part. écrémé	15%
Camembert Cavagnol	15%
Capri-O-lait	14%
Cavagnol, chèvre	15%
Cheddar allégé, Vache à Maillot	17%

De 11 à 20 % (suite)

Cheez Whiz léger	16%
Chevritta	18%
Cogruet léger, en tranches	17%
Dofino léger	18%
Emmenthal (Allégro)	15%
Epoisse	19%
Etchemin	15%
Féta léger, Saputo	13%
Féta le petit cube (Dion)	17%
Fondu (McCain)	13%
Fourme d'Ambert	19%
Gavagnol, chèvre	20%
Gratineux (Vache à Maillot)	17%
Havarti léger, Anco	17%
Heidi	20%
Jarlsberg (brique) léger	16%
Jarlsberg (tranches) léger	16%
Jo cœur, Vache à Maillot	17%
Le Normandise	20%
Le rustique léger	11%
Le Seigneur de Tilly	15%
Limbienger	19%
Maigrette	12%
Margotin	20%
Mozzarella :	
Lait part. écrémé(Saputo)	15%
Régalo (Nutricor, St-Hilaire)	15%
Lait part. Écrémé en tranches	19%
Lait part. écrémé en pain	20%
Neufchâtel	20%
Philadelphia léger	15%
Provolone léger, Tre Stelle	12%
Quebecor	20%
Ricotta, Saputo	13%
Roulé, Fromagerie Dion	13%
Scamorza léger	15%

Scamorza	20%
Saint-Damasse, Anco	15%
Suisse, Allegro	15%
Suisse (en tranches), Grubec	17%
Tomme de Savoie	20%
Trecce	20%
Tuma	15%
Velveeta en pain	20%

De 21 à 30%

Allegretto, Vache à Maillot	29%
Alpina	27%
Anfron	24%
Babybel	24%
Belle crème	26%
Bleu (danois, Anco)	26%
Boccocini, Tre Stelle	24%
Brick (Allégro)	21%
Brie	22-23%
Brie double crème	27-30%
Byanza	24%
Caciocavalio	24%
Camembert	21-26%
Camembert double crème	27%
Campagnard	22%
Canadien	21-26%
Caprice des dieux	30%
Champfleury	28%
Chanteigne	23%
Chanteneige	23%
Chaource	22%
Chaume	25%
Cheez Whiz	23%
Cheez Ease (Métro)	23%

De 21 à 30% (suite)

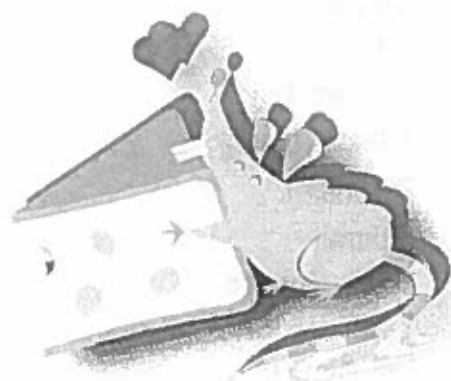
Chèvre des neiges	20%	Limburger	27%
Colby (Allégro)	21%	Livarot	22%
Colby, ADC	30%	Maxi-chèvre	23%
Coulommiers	22-25%	Mini Bonbel, Mini Babybel	22%
Cracker Barrel léger	21%	Morbier	23%
Crotonèse	22%	Mozzarella	25-27%
Danbo	24%	Muenster	25-29%
Davost	30%	Norvegia	26%
Délicrème	22%	Oka	28-30%
Douceral	29%	Parmesan râpé	22%
Edam	21%	Parmesan	29%
Emmenthal	27%	Petit Sam	30%
Esrom danois	23%	Philadelphia, Kraft	26%
Falaisien	22%	Picon	25%
Farmer	28%	Pont l'évêque	22%
Féta, Saputo	22%	Port-Salut	27%
Fleur de lait	22%	Pré (Saint-Bernard)	28%
Fol Ambré	22%	Primat des Gaules	26%
Fôret Noire	25%	Provolone	24%
Fredondaine, Vache à Maillot	28%	Raciette	22-24%
Fromage en grains,		Romano	25-27%
Vache à Maillot	29%	Samos 99	29%
Friulano	25%	Six de Savoie	26%
Fromage fondu en tranches (suisse, mezzarella, etc.)	23%	Stilton	30%
Fromage fondu à tartiner (Velveeta)	21%	Saint-Albray	23%
Frometon	24%	Saint-André (Agropur)	25%
Gorgonzola	25%	Saint-Benoît	29%
Gouda	24-29%	Saint-Nectaire	22%
Gouda (Allégro)	21%	Saint-Morgon	24%
Gourmelin	23%	Saint-Paulin	25%
Gruyère	25-28%	Suisse	28%
Jarisberg	25%	Swiss Knight	21-25%
Le Rocambol	23%	Travaillon	24%
Le Montbeil, Fromagerie Dion	25%	Tilsit	25%
		Tomme de Beaujolais	30%
		Tomme des raisins	22%

Tortillon, Vache à Maillot	25%
Vache qui rit	21-23%
Velveeta	22-23%

Boursault	39%
Boursin	42%
Brie (Roitelet)	31%

31% et plus (suite)

Brie triple crème	38%
Caitlette	39%
Cambozola	41%
Cheddar	31-33%
Cheddar (brique), Vache à Maillot	31%
Cracker Barrel	35%
Danesbourg	35%
Dofino	32%
Fontina	31%
Fromage en grains, (Vache à Maillot)	30%
Harvatis	35%
Impérial MC	31%
Kiri	32%
Monterey Jack	31%
Revidoux	31%
Rondelé	33%
Roquefort	32%
Saint-André triple crème	37%
Saint-Honoré triplecrème	35%
Tartare	36%



Trucs pratiques :

- Le % de matières grasses des fromages se retrouve sur le dessus de l'emballage.
- Privilégiez les fromages en version allégée ou fait à partir de lait écrémé ou partiellement écrémé.