

"Ne mets pas tes coudes sur la table !"

"Ne mets pas tes coudes sur la table !" > Messages juin 2013 > Fromages les moins gras

21 juin 2013

Fromages les moins gras

Vous avez peut-être été, comme moi, perturbés par le taux de matières grasses censées être contenue dans les produits laitiers. Les étiquettes semblaient être devenues folles : un Chaource qui frisait les 50% n'affichait plus que 24% ! Et sur Internet, c'est le grand n'importe quoi.

En fait, depuis le décret n°2007-628 du 24 avril 2007 l'étiquetage produits laitiers a changé. Il n'affiche plus le taux mesuré sur l'extrait sec, mais sur le produit tel que nous le consommons. Ainsi un fromage blanc que tout un chacun appelait à 20% affiche à présent 3%. Et 3% est la proportion réelle de matières grasses que nous ingérons en consommant le produit.

Pour s'y retrouver, voici un tableau regroupant quelques produits laitiers et leur teneur en matière grasse.

Taux MG	Nom du laitage	Remarques
0,0%	Produits à 0%	Des féculents sont souvent ajoutés pour pour la tenue du produit (comparer les calories)
0 à 8,0%	Cancoillotte	nature 0% "beurrée" jusqu'à 8% !
1,0%	Yaourt nature de base	Fait avec du lait demi-écrémé
3,0%	Yaourt nature brassé	Le même fait avec du lait entier
3,0%	Fromage blanc	(20 % ancien étiquetage)
4,4%	Activia	
5,0%	Bridelight	
6,0%	Faiselle	
7,6%	Fromage blanc	(40 % ancien étiquetage)
3 à 8 %	cancouillotte (sans > "beurrée")	
8,0%	Saint-Moret ligne et plaisir	
10,0%	Ricotta	
10,0%	Lou Pérac léger	
10,0%	Fjord	
10,3%	Gervita	
10,4%	Petit-Suisse	
11,0%	Cœur de lion léger, Casino léger	
12% à 15%	Crème légère	
15,0%	Chavroux	
17,0%	Mozzarella	
17,5%	Saint-Moret	
17,5%	Carré frais Gervais	
19,0%	Vache qui rit	
19,0%	Cheddar	
20% à 23%	Camembert	
20% à 40%	Les beurres allégés	Ajout d'amidon et de fécule
22,0%	Féta	
22,0%	Livarot	

23,0%	Saint-Paulin
23% à 25%	Coulommier
23% à 26%	Bûches et crottins de chèvre
23,5%	Mini-Babybel
24,0%	Saint-Marcelin
24,0%	Edam
24,0%	Tartidou Casino
24,5%	Elle & Vire à la crème
24,5%	Chaource
25,0%	Tomme fraîche de l'Aubrac (aligot)
25,0%	Pecorino toscano
25,0%	Pont-L'Evêque
25,0%	Epoisse
25,0%	Chaussée aux Moines
25,0%	Lou Pérac
25,0%	Fleur du Maquis Corse
25% à 30%	Parmesan
25,5%	Philadelphia
26,0%	Maroilles
26,0%	Raclette
26,0%	Cantal
27,0%	Saint-Nectaire
27,0%	Reblochon
27,0%	Munster
27,0%	Babybel
27,0%	Gorgonzola
27,0%	Gruyère suisse
27,5%	Leerdammer
28,0%	Saint-Félicien
28,0%	Bleu d'Auvergne
28,0%	Emmental, Morbier
28,0%	Grana
28,5%	Port-Salut
29,0%	Tomme de Savoie
29,5%	Kiri
29,0%	Mimolette
30,0%	Gouda
30,0%	Caprice des Dieux
30,0%	Crème entière
30% à 34%	Comté
30,5%	Tomme de brebis corse
31,0%	Roquefort
31% à 33%	Brie
31% à 34%	Bleu de Bresse
32,0%	Brique au lait de vache
32,2%	Tartare
33,0%	Etorky
33,0%	Saint Agur
34,0%	Beaufort
34,0%	Ossau-Iraty

34,3%	Saint-Albray
35,0%	Boursault
38,5%	Fior di Corsa
38,5%	U Fium Urbu
40,0%	Boursin
40,0%	Crème fraîche d'Isigny
42,0%	Mascarpone
80,0%	Beurre 1/2 sel
82,0%	Beurre doux