

# Activité

# Les lipides

# /

Identifie **5 aliments** contenant des lipides (gras) que tu consommes régulièrement. Quel type de lipides les composent? Est-ce que ce sont des lipides saturés, insaturés (poly/mono), trans ?

	Nom de l'aliment	Principal type de lipide qui le compose
<b>Aliment 1</b>		
<b>Aliment 2</b>		
<b>Aliment 3</b>		
<b>Aliment 4</b>		
<b>Aliment 5</b>		

Quel type de gras domine ton alimentation actuelle ? \_\_\_\_\_

#2

Cette semaine, essaie d'intégrer au moins **2 nouvelles sources de lipides insaturés** (principalement **polyinsaturés**) dans ton alimentation

Cette semaine, je vais intégrer une fois du poisson qui est une source de gras polyinsaturés (oméga-3)

Cette semaine, je vais intégrer \_\_\_\_\_ fois \_\_\_\_\_ qui est une source de \_\_\_\_\_

Cette semaine, je vais intégrer \_\_\_\_\_ fois \_\_\_\_\_ qui est une source de \_\_\_\_\_

Cette semaine, je vais intégrer \_\_\_\_\_ fois \_\_\_\_\_ qui est une source de \_\_\_\_\_

