



DIÈTE GRAISSES FÉCALES – GUIDE DE LA TENEUR EN GRAS

TENEUR APPROXIMATIVE DU CONTENU EN MATIÈRES GRASSES¹

GROUPES D'ALIMENTS	PORTION	TENEUR EN LIPIDES (g)
PRODUITS LAITIERS		
Lait 1 % m.g.	250 ml	2,8 g
Lait 2 % m.g.	250 ml	5,0 g
Lait 3,25 % m.g.	250 ml	8,5 g
Boisson de soya enrichie	250 ml	4,0 g
Yogourt aux fruits (1 à 2 % m.g.)	100 g	1,5 g
Fromage cottage (2 % m.g.)	60 ml (1/4 tasse)	1,1 g
Fromage (28-33 % m.g.)	30 g (1 oz)	9,0 g
Crème glacée vanille	125 ml	7,5 g
VIANDES ET SUBSTITUTS		
Sauce à la viande hachée	125 ml	5,0 g
Viande	30 g (1 oz)	2,5 à 4,5 g
Steak grillé	200 g	33,0 g
Saucisses au bœuf grillé	30 g (1 oz)	14,0 g
Poisson gras	30 g (1 oz)	4,0 g
Œuf	1	5,0 g
Beurre d'arachide	15 ml (1 c. à table)	8,5 g
Noix diverses	60 ml (1/4 tasse)	18,5 g
Tofu ferme	30 g (1 oz)	2,2 g
MATIÈRES GRASSES		
Beurre, margarine, huile végétale	15 ml (1 c. à table)	12,5 g
Mayonnaise régulière	15 ml (1 c. à table)	11,0 g
Vinaigrette régulière	15 ml (1 c. à table)	7,5 g
FRUITS ET LÉGUMES		
Avocat	½	10,5 g
Pomme de terre frites	250 ml (1 tasse)	6,5 g
Autre fruits et légumes	---	Teneur négligeable
PRODUITS CÉRÉALIERS		
Pâte alimentaire, riz, coucous	125 ml (1/2 tasse)	0,5 g
Pain blé entier	1 tranche	1,0 g
Gâteau au chocolat	1 pointe (1/12 gâteau)	15,0 g
Brownies		14,0 g
Carré aux pommes		2,0 g
Biscuit chocolat		9,0 g

¹Se référer à la teneur en lipides sur l'étiquette nutritionnelle du produit. On considère qu'un aliment contenant > 15 % de la valeur quotidienne est une source élevée de lipides.

Dosage des graisses fécales, guide destiné à la clientèle adulte, Ste-Justine 2015

EXEMPLE DE MENU TYPE CONTENANT 100 GRAMMES DE MATIÈRES GRASSES¹

	MENU	QUANTITÉ	Gras (grammes)
DÉJEUNER	Jus de fruit ou un fruit frais	1	
	Rôties de pain blanc ou de blé entier	2	
	Beurre ou margarine	10 ml (2 c. à thé)	10 g
	Beurre d'arachides ou	30 ml	13 g
	Fromage cheddar, mozzarella ou suisse en tranche	45g	
	Confiture	Au goût	
	Café ou thé ou tisane		
	lait 2 %	15 ml	
sucre ou édulcorant artificiel	Au goût		
DÎNER	Jus de tomate ou de légumes	175 ml	
	Volaille ou viande ou jambon (maigre, cuisson sans gras)	90 g	9 g
	Pomme de terre ou riz	(quantité au goût)	
	avec beurre ou margarine	5 ml	5 g
	Légumes cuits	(quantité au goût)	
	avec beurre ou margarine	5 ml	5 g
	ou salade verte	(quantité au goût)	
	avec vinaigrette	15 ml	5 g
	Tranche de pain	1	
	avec beurre ou margarine	5 ml	5 g
	Crème glacée	125 ml	5 g
	ou biscuit à la farine d'avoine	2	
ou yogourt contenant plus de 3 % m.g.	175 ml		
Café ou thé ou tisane		5g	
lait 2 %	15 ml		
sucre ou édulcorant artificiel	(quantité au goût)		
COLLATION	Jus de fruit ou un fruit frais		
	Biscuits à la farine d'avoine (ou aux pépites de chocolat)	2	5 g
SOUPER	Volaille ou viande ou jambon (maigre, cuisson sans gras)	90 g	9 g
	Pomme de terre ou riz	(quantité au goût)	
	avec beurre ou margarine	5 ml	5 g
	Légumes cuits	(quantité au goût)	
	avec beurre ou margarine	5 ml	5 g
	ou salade verte	(quantité au goût)	
	avec vinaigrette	15 ml	5 g
	Tranche de pain	1	
	avec beurre ou margarine	5 ml	5 g
	Gâteau glacé ²	env. 1/12, 2 étages	15 g
	Café ou thé ou tisane		
	lait 2 %	15 ml	
sucre ou édulcorant artificiel	au goût		
Total matières grasses			100 g

¹ Il est important de noter que ce menu-type ne doit être suivi que pour la période désignée du test.

² Le gâteau glacé peut être remplacé par une part de gâteau des Anges nappé de 3 cuillères à table (45 ml) de crème fouettée et de fruits frais.

Dosage des graisses fécales, guide destiné à la clientèle adulte, Ste-Justine 2015

Rédaction
Équipe de médecine de laboratoire

Approbation
Ahlem Chouiali

Révision et mise en page
Service des communications
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques ©
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2020
santeestrie.qc.ca

Code de gestion documentaire |
INS CP 6210 : Diète Graisse fécale - GUIDE DE LA TENUEUR EN GRAS (version française)
INS CP 6211 : Diète Graisse fécale - GUIDE DE LA TENUEUR EN GRAS (version anglaise)
Juin 2023 – 4-6-11801 (version française) | 4-6-11802 (version anglaise)