

Les bienfaits du gras de canard

La consommation de gras de canard dans l'alimentation est une source de bienfait pour notre santé. Les produits de canard ont une teneur élevée d'acides gras polyinsaturés et d'acides oléiques, protecteurs de l'organisme, à l'inverse des graisses de porc et d'animaux de boucherie, très riches en acides saturés.

Sur le plan de la composition en acides gras, le gras de canard se situe entre le beurre et l'huile d'olive. Il contient moins de gras saturés que le beurre, mais pas autant de gras monoinsaturés que l'huile d'olive ou l'huile de canola.

	<u>mauvais</u>	<u>bon</u>	<u>bon</u>
	AG saturés	AG monoinsaturés	AG polyinsaturés
Gras de canard	35%	52%	14%
Huile d'olive	14%	77%	9%
Huile canola	7%	62%	31%
Beurre	66%	30%	4%

Choisissez moins de: **Gras saturés et trans**

Ces gras se trouvent dans les coupes de viande grasses, les aliments de restauration rapide et la malbouffe, les produits laitiers entiers comme le fromage, le beurre et la crème, les aliments transformés contenant des hydrogénés et les margarines dures.

Choisissez plus souvent:

Les gras monoinsaturés, qui sont présents dans les huiles de canola et d'olive, les margarines molles non hydrogénées, les noix, les avocats et les olives.

Les gras polyinsaturés, qui sont présents dans diverses noix, graines, huiles, mayonnaises et margarines molles sans gras trans.

Il existe deux principaux types de gras polyinsaturés essentiels dans le cadre d'une alimentation saine.

Les oméga-3 qui sont présents dans les poissons gras comme le saumon, les oeufs oméga-3, l'huile de canola, les noix de Grenoble, la margarine et la mayonnaise faites d'huile de canola.

Les gras oméga-6, qui sont présents dans certains noix, graines, les huiles de carthame, de graines de tournesol et de maïs et dans les margarines sans gras trans.

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Protides	19g
Lipides	6g
Glucides	0g
Calorie	130 kcal

Le gras de canard ne serait pas si désastreux, constituant même un modèle qui n'aurait pas encore, à ce jour, délivré tous ses secrets. Il présente des vertus longtemps insoupçonnées, qui la rend aussi bonne pour la santé que l'huile d'olive.

Le gras de canard tolère plus la chaleur que le beurre: son point de fumée est plus élevé. En effet, à haute température, le beurre brûle aisément à cause de sa teneur en lactose et surtout en protéines.

Le gras de canard n'étant que du gras (99,8% de gras), il tolère mieux les fortes températures.

Liens utile

Sur Google (tapez les bienfaits du gras de canard)