



## Le beurre est plus gras que la margarine. Vrai ? ou Faux ?

**Faux !** Avec 82 % de lipides chacun (sauf pour les versions allégées) la margarine est aussi grasse que le beurre. La différence repose sur la qualité de leurs acides gras.

Les margarines sont d'origine végétale. À consistance «molle» elles contiennent des acides gras insaturés et peu d'acides gras saturés (margarines au tournesol). Les margarines «dures» (comme la Végétaline®) sont riches en acides gras saturés. La margarine est dépourvue de cholestérol.

Le beurre est d'origine animale. Riche en acides gras saturés il contient du cholestérol.

Son apport en vitamines A et D est naturel alors que la margarine est dépourvue de vitamine D sauf si elle est enrichie.

Dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires, il est souhaitable de privilégier les acides gras insaturés et de limiter le beurre à 10-15 g par jour.