



# M'Ta Diet

Expert en perte de poids

## Classification des fromages

Il est recommandé de consommer davantage de laitages (fromages blancs, yaourts, petits-suisseurs) qui sont moins gras que les fromages secs et plus riches en protéines. Néanmoins, lors de la phase de suivi les fromages <23% MG sont autorisés dans la limite de 2 portions par semaine. C'est par la suite, durant la pérennisation que l'on pourra élargir notre consommation de fromage.

Pour savoir quels fromages choisir selon la phase en cours, voici un tableau récapitulatif des fromages classés du moins gras au plus gras.

	Catégories	Fromages	Teneur en MG
Dès le Suivi	Max 23% de MG	Gammes Allégées	5 à 10 %
		Cancoillotte	11%
		Ricotta	12%
		Fromage de chèvre à tartiner	12%
		Maasdam à teneur réduite en MG	14%
		Fromage de Brebis Frais	15%
		Bleu de Bresse allégé en MG	15%
		Fromage de Chèvre Frais	16%
		Vache Qui Rit®	17.5%
		Saint Morêt®	18%
		Mozzarella (De Vache)	18%
		Emmental Allégé en MG	18%
		Apéricube®	20%
		Bûche de Chèvre	20%
		Camembert au lait cru	20%
		Brie de Meaux	21%
		Philadelphia®	21%
		Fêta	22%
		Mozzarella "Di Bufala"	22%
		Babybel®	23%
Rocamadour	23%		
Livarot	23%		
Coulommiers	23%		
Chaource	23%		
Cabécou	23%		



# M'Ta Diet

Expert en perte de poids

	Catégories	Fromages	Teneur en MG
A Partir de P1	De 23 à 30% de MG	Mimolette	24%
		Fêta à l'huile et aux aromates	24%
		Neufchâtel	24%
		Sainte-Maure de Touraine	24%
		Saint Marcellin	24%
		Époisses	24.5%
		Saint-Félicien	25%
		Mont D'Or	25%
		Edam	25.5%
		Pont l'Évêque	26%
		Saint-Paulin	26%
		Gorgonzola	26%
		Maroilles	26%
		Carré de l'Est	27%
		Reblochon	27%
		Raclette	28%
		Fourme d'Ambert	28%
		Bleu d'Auvergne	28%
		Munster	29%
		Morbier	29%
Tomme de Savoie	29%		
Saint Nectaire	29%		
Bleu des Causses	30%		





# M'Ta Diet

Expert en perte de poids

	Catégories	Fromages	Teneur en MG
A Partir de P2	De 30 à 35% de MG	Bleu de Bresse	30.5%
		Cantal Entre-Deux	30.5%
		Fourme de Montbrison	31%
		Parmesan	31%
		Cantal Vieux, Salers, Laguiole	31%
		Gouda	31.5%
		Abondance	32%
		Gruyère	32 à 34%
		Cheddar	34%
		Roquefort	34%
		Beaufort	34%
Comté	35%		
A Partir de P3	De 35 à 40% de MG	Fromage de Chèvre sec	35.5%
		Spécialités fromagères à tartiner aromatisées « Ail et Fines herbes » (Boursin®)	36%
		Ossau- Iraty	37%
		Brillat-Savarin	38%
		Mascarpone	39%
Triple crème	40%		

La Phase de Pérennisation se déroule durant 4 RDV répartis sur 8 semaines :

- **P1** = 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> semaines de Pérennisation
- **P2** = 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> semaines de Pérennisation
- **P3** = 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> semaines de Pérennisation
- **P4** = 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> semaines de Pérennisation

A chacune de ces phases vous élargirez le choix des aliments et des fréquences selon les recommandations de votre Diététicienne – Coach M'Ta Diet.