

Apport calorique des graisses dans certains plats marocains

	Gramme de graisse par ration	Kcal par ration
ENTREES		
Zaalouk (100g)	12	155
Harira (1 bol)	5	120
Pastilla (1 portion)	66	896
PLATS PRINCIPAUX		
Couscous(1 assiette)	45	500
Tajine d'agneau (100 g)	40	390
Tajine de boeuf (100 g)	36	340
Tajine poulet aux olives (100 g)	6.5	290
Tajine de poisson (100 g)	16	320
Foie de veaux en sauce	16	235
Hargma (100 g)	43.5	622
Cervelle en sauce (100 g)	18.5	210
Mrouzia (100 g)	46	676
Tête de mouton à la vapeur (100 g)	30	361
Poulet rôti (100 g)	12	200
Mechoui (100 g)	10	317
Spaghettis en sauce (200g)	34	700
DIVERS		
Harcha (100 g)	21	295
R'ghaifs (10 g)	22	563
Pain perdu (100 g)	38	650
Cornes de gazelle (100 g)	32	470
Madeleine (1 portion)	7	120