

À PRIVILÉGIER

Produits laitiers fermentés demi-écrémés (yaourt, fromage blanc).
Produits à base de laits végétaux (soja).

Une petite douceur l'après-midi aura moins d'impact sur le cholestérol. Préférer les sucres moins raffinés (cassonade, rapadura) au sucre blanc.
Préférer aussi le chocolat noir.

Pain, pâtes, riz : plutôt complet que blanc.

Tous les légumes.
2 repas/jour dont la moitié avec des végétaux

Toutes les viandes sont permises (privilégier la filière Omega 3).

Choisir des morceaux entiers maigres. La portion de viande idéale est celle qui peut être contenue dans la main.

Charcuteries maigres avec modération (bio de préférence)

Introduire une journée sans viande par semaine.

Les poissons de préférence gras (maquereau, sardine, hareng, thon, saumon) à consommer 3 fois par semaine.

Un jour sur deux pour des œufs normaux ; 5 fois par semaine si ce sont des œufs Omega 3 (Columbus).

Cuisiner plutôt à l'huile d'olive ou la graisse d'oie/de canard.

Assaisonner les crudités, légumes et pâtes à l'huile de colza.

Fromages à pâte dure (Comté, Parmesan, Emmental) ou contenant moins de 30% de matières grasses.

2 portions de fruits frais par jour.

À ÉVITER

Lait et dérivés



Lait entier et à la crème (flan, pâtisserie, pudding, crème glacée).

Sucreries



Chips le soir.
Chocolat praliné.

Céréales



Biscuit, pâtisserie, pizzas

Légumes



Légumes farcis, gratinés, légumes secs.

Viandes



Viande préparée : hachée, en salade, en saucisse ou marinée.

Poissons



/

Œufs



/

Graisses



Eviter le beurre pour la cuisson et limiter les fritures le plus possible.

Fromages



/

Fruits



/