

IRBMS

Institut Régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Document associé à l'article : « Mangez, bougez avec... du Cholestérol »

Comment limiter cholestérol et triglycérides dans mon assiette ?

• Sans restriction

- Légumes frais ou cuits
- Les fibres (légumes frais, lentilles, fèves, haricots secs)
- Eaux non aromatisées, tisane sans sucre
- Yaourt nature

• Avec sagesse mais normalement

- Poissons maigres et gras (sardine, thon, saumon, flétan, maquereau), fruits de mer.
- Viandes maigres cuites au grill
- Féculents : riz, pâtes, pommes de terre (sans sauce)
- Céréales complètes sans sucre ajouté
- Pain complet, au son, seigle, pain de campagne ou de tradition française
- Fruits frais et compotes.
- Laitages ½ écrémés
- Huiles type olive, noix, colza...
- Margarines végétales enrichies en Oméga 3 et 6

• Autorisés mais limités (prudence !)

- Œufs.
- Abats.
- Fromages.
- Laitages entiers.
- Les sucres cachés ou ajoutés dans les céréales, pâtisseries, ou autres plats

• Exceptionnellement pour les grandes occasions

- Boissons sucrées
- Pâtisseries, confiseries,
- Alcool, vin, bière
- Charcuteries
- Plats en sauce
- Beurre
- Fritures, panures, plats fromagés, beignets (salés ou sucrés)
- Mayonnaise, sauces diverses

Nos conseils pratiques

- Assaisonner légèrement vos crudités d'une cuillère à soupe d'huile (par portion d'une personne).
- Cuisinez sans matière grasse (grill, papillote, eau, vapeur, wok)
- Limitez vous à une part de fromage le matin ou le midi.
- Pour les amateurs de beurre, tartinez légèrement en couche fine.
- Evitez les produits gras précédemment cités.
- Privilégiez les viandes et poissons maigres.
- Méfiez vous des margarines et des beurres allégés, qui contiennent eux aussi des graisses, et dont l'appellation « allégée » incite à en consommer plus.

Source : « La Nutrition gagnante du sportif, du loisir à la compétition, santé, bien-être et performance », par les docteurs F. Maton et P. Bacquaert - www.irbms.com (Ed. Chiron, octobre 09).