

Le guide des bons aliments

Pour vous aider à lutter contre le cholestérol et à préserver vos artères, ce "Mémo des aliments" classe par catégories les aliments bénéfiques, sans risque, à consommer avec prudence et à éviter.

Des pastilles de couleur vous permettront de repérer facilement ceux qui vous conviennent :

 **Bénéfique**
Cet aliment est recommandé pour le cholestérol ou les artères.

 **Sans risque**
Cet aliment peut être consommé sans risque.

 **Avec prudence**
Cet aliment n'est pas conseillé mais peut être consommé avec modération.

 **À éviter**
Cet aliment est déconseillé.



Boissons



- | | |
|--|---|
|  Boissons sucrées |  Thé, chicorée |
|  Café |  Thé vert |
|  Café expresso |  Vin, bière, apéritifs |

Pâtisseries - Sucreries

- | | |
|---|--|
|  Croissants, viennoiseries |  Crème glacée  |
|  Gâteaux au beurre, aux œufs et à la crème |  Sorbet |
|  Biscuits |  Biscuits apéritif |
|  Chocolat |  Friands, vol-au-vent, quiches |
|  Pâte chocolatée à tartiner |  Miel |
|  Chocolat à la crème |  Confiture, bonbons, sucre, pop corn |



Le guide des bons aliments pour lutter contre le cholestérol



**Pour financer nos actions,
nous avons besoin de vous.
Merci de soutenir
notre combat par vos dons.**

DE 97 - 10/2007

 **Fédération Française
de Cardiologie**
reconnue d'utilité publique

5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris
www.fedecardio.com

 **Fédération Française
de Cardiologie**
reconnue d'utilité publique

Aliments d'origine animale

Aliments d'origine végétale

Viandes

- ☹️ Bœuf gras (*entrecôte, côte à l'os*)
- ☹️ Bœuf maigre (*faux-filet, rumsteak, rôti,...*)
- ☹️ Veau mi-gras (*côtelettes,...*)
- ☹️ Veau maigre (*escalope, noix,...*)
- ☹️ Porc gras (*bacon, lard, côte, poitrine, rôti,...*)
- ☹️ Porc maigre (*filet mignon, petit salé,...*)
- ☹️ Jambon maigre (*dégraissé, découenné*)
- ☹️ Hamburger
- ☹️ Gibier et lapin
- ☹️ Charcuterie grasse (*pâté, saucisse, saucisson, boudin, andouillette, rillettes,...*)
- ☹️ Charcuterie maigre (*pâté, fromage de tête, ou museau*)
- ☹️ Mouton - Agneau
- ☹️ Cheval
- ☹️ Abats riches en cholestérol (*foie, rognon, cervelle, ris, cœur,...*)
- ☹️ Abats pauvres en cholestérol (*langue, tripes,...*)
- ☹️ Volaille avec la peau
- ☹️ Volaille sans la peau (*blanc,...*)

Corps gras

- ☹️ Beurre
- ☹️ Beurre allégé ou demi-beurre
- ☹️ Crème fraîche
- ☹️ Crème fraîche allégée
- ☹️ Gras de bœuf
- ☹️ Suif
- ☹️ Saindoux
- ☹️ Lard
- ☹️ Graisse d'oie
- ☹️ Foie gras

Produits de la pêche

- 😊 Poisson de mer et d'eau douce (*frais, surgelés*)
- 😊 Thon au naturel (*tropical*)
- 😊 Poisson gras : sardine, maquereau, flétan, saumon, hareng, truite de mer, mullet, thon blanc (*frais ou en conserve*)
- ☹️ Huîtres, moules...
- ☹️ Crevettes, langoustines, crabe, faux crabe (*surimi,...*)
- ☹️ Calmar, poulpe...
- ☹️ Poissons en beignets, en croquettes, en finger, en nuggets, pané
- ☹️ Œufs de poisson

Produits laitiers

- ☹️ Fromage
- ☹️ Fromage allégé
- ☹️ Fromage frais
- ☹️ Petits suisses à 20%
- ☹️ Petits suisses à 40%
- ☹️ Petits suisses à 60%
- 😊 Fromage blanc à 0%
- ☹️ Fromage blanc à 20%
- ☹️ Fromage blanc à 40%
- ☹️ Fromage blanc à 60%
- 😊 Yaourt au lait écrémé
- ☹️ Yaourt au lait demi-écrémé
- ☹️ Yaourt au lait entier
- 😊 Lait écrémé
- ☹️ Lait demi-écrémé
- ☹️ Lait entier
- ☹️ Lait battu, lait fermenté, kéfir
- ☹️ Laitages aromatisés, sucrés ou aux fruits

Œufs

- ☹️ Blanc d'œuf
- ☹️ Jaune d'œuf

Légumes et fruits

- 😊 Légumes frais crus et cuits
- 😊 Potage de légumes
- 😊 Légumes surgelés (*nature*)
- 😊 Légumes en conserve
- 😊 Pomme de terre nature
- ☹️ Frites, chips, beignets
- 😊 Ail, oignon, échalotte, ciboulette (*fines herbes*)
- ☹️ Cornichon
- 😊 Fruits frais
- ☹️ Fruits en conserve
- ☹️ Fruits cuits
- 😊 Jus de fruits (*pur jus*)
- ☹️ Châtaignes

Céréales

- ☹️ Riz
- 😊 Riz complet
- ☹️ Pâtes
- 😊 Pâtes complètes
- ☹️ Semoule (*couscous*), pilpil, boulghour
- ☹️ Orge, millet, sarasin, seigle, maïs, quinoa
- 😊 Avoine (*flocon*)
- ☹️ Pétales de maïs
- ☹️ Pain
- 😊 Pain complet

Légumineuses

- ☹️ Lentilles
- ☹️ Haricots
- ☹️ Pois chiches
- ☹️ Pois cassés
- ☹️ Fèves
- ☹️ Soja vert en grain
- 😊 Tofu (*fromage de soja*)
- 😊 Tonyu (*lait de soja*)
- 😊 Crème dessert au soja

Oléagineux

- 😊 Noix
- 😊 Noisettes
- 😊 Amandes
- ☹️ Arachides
- ☹️ Olives
- ☹️ Sésame
- ☹️ Avocat
- ☹️ Noix de coco

Corps gras

- 😊 Huile de cuisson : tournesol, olive, maïs, pépin de blé
- 😊 Huile d'assaisonnement : colza, soja, noix, germe de blé
- ☹️ Graisses : palme, palmiste, coprah
- ☹️ Margarine dure (*ordinaire et hydrogénée*)
- 😊 Margarine molle (*diététique à teneur garantie en acides gras essentiels*)
- ☹️ Mayonnaise

Les différentes huiles :

Quelques conseils d'associations pour cuisiner

Cuisson

Olive ou tournesol

Assaisonnement

Soja ou colza