




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