



Si je reçois ce document, c'est que les aliments gras que je consomme peuvent détériorer mon cholestérol sanguin :

- La grosseur de mes portions de viande
- La peau du poulet et le gras des viandes
- Les charcuteries et les viandes grasses
- Les fromages et produits laitiers gras
- Certains types de matières grasses
- Certains produits de boulangerie

Pour contrôler son taux de cholestérol : partez de l'assiette !

D'ABORD, CONSOMMEZ PLUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

- Pour en retirer tous les bienfaits, choisissez-les : vert foncé, orange, rouge, violet et blanc
- Visez un minimum de 7 portions par jour !
 - 1 portion =
 - 1 fruit ou 1 légume moyen
 - 1/2 tasse de fruits ou de légumes coupés
 - 1 tasse de laitue ou légumes verts feuillus crus
- Frais, congelés, cuits, crus, variez la façon dont vous les mangez

Les gras : choisissez les bons et réduisez les mauvais

| À CHOISIR : GRAS INSATURÉS | À RÉDUIRE : GRAS SATURÉS ET TRANS |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Poissons gras : saumon, truite, sardines, hareng, maquereau, turbot • Huiles d'olive, de canola, de soya, de tournesol • Arachides, amandes, avelines, noisettes, noix de Grenoble, graines de lin, fèves de soya rôties ainsi que leurs beurres • Avocat • Margarines non hydrogénées | <ul style="list-style-type: none"> • Restauration rapide : frites, poutine, hot dogs, sandwichs, croquettes, burger (boeuf, poulet ou poisson pané), pizza, aliments frits (rondelles d'oignons, bâtonnets enrobés de fromage...), etc. • Viande grasse, gras des viandes, peau du poulet, ailes de poulet • Gras des produits laitiers (crème, crème glacée, fromage...) • Beurre, saindoux, shortening, margarines dures et aliments faits de ces gras (croissants, croûte à tarte, gaufres...) • Les aliments du commerce préparés avec des huiles de palme, de coco ou des huiles partiellement hydrogénées : gâteaux, pâtisseries, beignes, friandises au chocolat, croustilles, substitut de la crème... |

Attention !

Toutes les matières grasses représentent une source importante de calories. Celles-ci doivent être consommées avec modération !

Choisissez des sources de protéines maigres :

- Revoyez la grosseur de vos portions de viandes : 1 portion = 1 jeu de cartes ou encore la paume de votre main
- Consommez la volaille sans la peau. Recherchez des coupes de viandes maigres et enlevez le gras visible
- Consommez des poissons variés, sans friture
- Optez plus souvent pour des protéines végétales : intégrez les légumineuses à vos soupes, salades ou sauce. Osez le soya!
- Limitez les pâtés, les saucisses de toutes sortes, les charcuteries grasses comme le bologne, les saucissons et le bacon
- Consommez les abats* à l'occasion seulement
- Limitez-vous à 2 jaunes d'œufs* par semaine. Des substituts d'œufs sont disponibles (1 œuf entier peut être remplacé par 2 blancs d'œuf)
- Évitez la cuisson au beurre. Privilégiez les cuissons sans ajout de gras : rôtissage au four, grillé, poché, mijoté...

* Source importante de cholestérol alimentaire

Intégrez des produits laitiers et substituts faibles en gras :

- Du lait 1 % ou écrémé
- Des yogourts à moins de 2 % m.g.
- Des fromages à 15 % m.g. ou moins
- Du yogourt glacé (avec modération)
- Des boissons de soya enrichies en vitamines et minéraux

Attention! Crème, beurre, crème glacée, crème sure... Consommez-les moins souvent!

Ajoutez les oméga-3 à votre menu :

La consommation d'aliments riches en oméga-3, principalement de sources marines mais également de sources terrestres, a démontré des effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire.

Voici quelques trucs pour optimiser leur apport :

- Consommez au moins 2 repas de poissons gras non panés par semaine
- Ajoutez quelques noix de Grenoble aux céréales à déjeuner, pour compléter une collation ou pour garnir une salade
- Incorporez 15 ml (1 c. à table) de graines de lin moulues aux céréales ou au yogourt
- Employez l'huile de canola ou de soya

Consommez des aliments riches en fibres tous les jours :

Combinée à une alimentation contrôlée en gras, la consommation régulière d'aliments riches en fibres solubles contribue à abaisser le taux de cholestérol :

- Le son d'avoine, le gruau
- Les céréales contenant du psyllium (All-Bran Buds^{MD} ou Guardian^{MD} de Kellogg's, Smart Bran avec psyllium^{MD} de Nature's Path)
- Les légumineuses
- L'orge
- Les agrumes, les fraises, les pommes, les carottes, le chou rouge et les pois verts

Pour diminuer le risque cardiovasculaire, mais aussi pour assurer d'autres bénéfices sur la santé, les aliments procurant des fibres insolubles sont également à favoriser :

- Les céréales, les pains, les biscottes, les muffins anglais, **faits de farine de blé entier ou autres grains entiers**

- Les pâtes de blé entier, le riz brun ou sauvage, le quinoa, le boulgour, le couscous de blé entier, le sarrasin...
- Les légumineuses, les légumes et les fruits

Plusieurs aliments contiennent à la fois des fibres solubles et insolubles en proportion variable.

Quelques trucs en vrac !

- Choisissez une orange entière plutôt que le jus
- Ajoutez 1/3 tasse de céréales avec psyllium à un yogourt faible en gras
- Faites cuire une portion de poisson supplémentaire et consommez-la en salade ou en sandwich dans le lunch du lendemain
- Accompagnez les crudités d'hoummos ou d'une trempette à base de yogourt nature au besoin
- Ajoutez des lentilles ou des fèves rouges à une soupe de légumes
- Pour d'onctueux potages, remplacez la crème par du tofu soyeux
- Besoin d'une collation ? Combinez un fruit et une petite poignée d'amandes
- Pas fervent du lait ? Optez pour une boisson de soya enrichie
- Fouettez du lait écrémé pour le café ou comme garniture en remplacement de la crème
- Pour allonger une sauce, remplacez la crème par du lait évaporé en conserve (Carnation^{MD}) ou encore ajoutez de la crème sure légère en fin de cuisson
- Pour tartiner ou cuisiner, remplacez le beurre par une margarine non hydrogénée
- Accordez la préférence aux desserts maison
- Amateur de *fast food* ? 1 fois par mois.... C'est bien suffisant!

Pour aimer votre cœur, quels sont vos trucs ?