



### Consommez des légumes aux deux repas (500 à 600 g environ par jour)

Ils vous apportent : des fibres, des minéraux et des vitamines ainsi que des antioxydants. Leur présence en grande quantité limite votre appétit pour d'autres aliments moins « recommandables ».

- Démarrez toujours vos repas par une entrée de crudités, une salade verte ou un potage de légumes verts.
- Accompagnez toujours vos plats principaux (viandes, volailles, poissons, pâtes...) de légumes verts cuits, associés ou non à des féculents, selon votre appétit.

### Le moins possible d'acides gras saturés

(les « mauvais », responsables de l'augmentation du mauvais cholestérol LDL)

- Supprimez les charcuteries, limitez le jambon à une fois par semaine ; remplacez-les par des crudités, des fruits de mer, du poisson cru, des « rillettes » ou conserves de poisson.
- Supprimez les lardons dans vos quiches, salades, pâtes... Remplacez-les par du saumon fumé, du tofu fumé, des dés de poulet, des graines oléagineuses concassées et grillées (noix, noisettes, sésame, tournesol...).
- Pas plus de 10-20 g par jour de beurre cru sur vos tartines du matin, jamais cuit !
- Remplacez la crème fraîche dans vos préparations par des crèmes fraîches « végétales » de soja ou d'avoine, du fromage blanc 0%, du yaourt maigre...
- Evitez la viande rouge (mouton, agneau, bœuf) et limitez le porc à deux fois par semaine maximum ; préférez le veau et les volailles.
- Limitez vos produits laitiers et fromages riches en graisses saturées à une part maximum par jour de préférence le matin.
- Limitez les œufs, riches en graisses saturées et en cholestérol, à 3 fois par semaine maximum.

### Plus de poissons

- Consommez deux ou trois fois par semaine un poisson gras riche en oméga 3 (saumon, maquereau, sardine, hareng, flétan), pensez aux poissons en conserve.
- Consommez deux ou trois fois par semaine du poisson maigre.
- Consommez une fois par semaine des fruits de mer ou crustacés.

