

L'ALIMENTATION CARDIO-PROTECTRICE

Consommer les graisses et les aliments qui améliorent le bilan lipidique.

Lipides alimentaires = qualités et quantités, 60 à 90g par jour.

ACIDES GRAS SATURÉS

-  Matières grasses solides à température ambiante
-  Augmentent le LDL

20 à 25g

-  Viandes grasses
-  Charcuteries
-  Fromages
-  Laitages gras
-  Beurre, crème fraîche
-  Beurre de cacao
-  Huile de palme, coprah
-  Aliments industriels
-  Noix de coco

ACIDES GRAS MONO INSATURÉS

-  Oméga 9
-  Augmentent le HDL
-  Réduisent le LDL

Oméga 9 : 40 à 60g

-  Huile d'olive, colza, arachide, sésame
-  Graisse d'oie et de canard
-  Noix de pécan, de cajou
-  Avocat
-  Noisettes
-  Amandes
-  Pistaches
-  Cacahuètes

ACIDES GRAS POLY INSATURÉS

-  Oméga 3 : fluidifient le sang
-  Diminuent les triglycérides

Oméga 3 : 3g par jour

-  Huile de colza, soja, noix, germe de blé (20 à 25g)
-  Huiles de poissons
-  Poissons gras
-  Graines (10g) et huile de lin (5g)

Oméga 6 (inflammatoires, diminuent la fluidifiant sanguine) : 12g/jour

-  Huiles de tournesol, de pépins de raisons, de maïs. Les viandes.

Dans l'assiette : des fibres et de la couleur !

- Fruits et légumes : au moins 5 fois par jour
- Féculents : complet, aux céréales, au son
- Céréales : l'avoine, vertes de ses fibres

A réduire : Beurre, crème, lait entier, fromages, friture, mouton, agneau, viandes grasses, charcuteries, abats, œufs pas plus de 4 par semaines, pâtisserie, viennoiserie, huile de palme ou de coprah, l'alcool, les produits sucrés.

Aller vers : Graisses insaturées (huile de colza, d'olive, de noisette, de noix,...) : 2 à 3 cuillères par soupe/jour, des fruits à coques (20 à 30g/jour), viandes blanches (lapin, dinde, poulet,...), poissons (3 fois/semaine dont un poisson gras/semaine), fruits et légumes, légumes secs et pain complet, laitages demi-écrémés.