

Smart Dyslipidémie mixte

Conseils à appliquer en cas de dyslipidémie mixte

Smart Pratique

- ☐ Réduire l'apport global en matières grasses, en privilégiant celles de bonne qualité riches en oméga 3 (poissons gras (saumon, sardine), huiles (lin, chanvre, colza), graines oléagineuses (noix, lin, chia)
- ☐ Limiter votre consommation d'aliments riches en sucres "rapides" : miel, jus de fruits, gâteaux industriels, bonbons, glaces, ...
- ☐ Augmenter la consommation de fibres, en privilégiant les légumes verts, les céréales complètes, les légumes secs, les graines oléagineuses
- ☐ Limiter votre consommation de fruits à 2 portions par jour, quelle que soit la forme : cru, cuit, ou en compote
- ☐ 1 portion de féculent (dont pain) à chaque repas
- ☐ Arrêter la consommation l'alcool
- ☐ Augmenter votre activité physique par rapport à l'activité d'aujourd'hui (marche et/ou sport)

	À privilégier	À limiter
Boissons	Eaux plates ou gazeuses (aromatisées, infusées au citron, à la menthe, ...) non sucrées	Boissons industrielles sucrées (soda, sirop, ...), jus de fruits
Féculents	Les féculents complets, bruts ou surgelés non préparés : Céréales complètes et leurs dérivés (pâte, riz, sarrasin, quinoa, boulghour, avoine, orge, seigle, blé entier, pain, farine, ...), légumes secs (lentille, pois chiche, haricot blanc, ...), tubercules (pomme de terre, patates douce, igname, banane plantain, ...)	Féculents frits (beignet, frites, ...) ou en sauce (cassoulet), pâtes feuilletées, brisées, plats industriels (pizza, hamburger), céréales du petit déjeuner sucrées
Fruits et légumes	Légumes verts frais ou surgelés non préparés, fruits	Légumes et fruits préparés (en sauce, en friture), fruits au sirop, compotes sucrées, fruits secs
Produits laitiers	Laitages écrémés et ½ écrémés non sucrés (fromage blanc, yaourt, lait), certains fromages au taux faible en matières grasses (cancoillotte, ricotta, mozzarella, chèvre frais, ...)	Laits concentrés sucrés, laitages sucrés et/ou aromatisés, fromages fromages : boursin®, bleu, comté, cantal, roquefort, saint albray®, picodon, sainte-Maure, pélardon®, crottin de chèvre, ...
Viandes, Poissons et oeufs	Viandes maigres loin de l'os (rumsteck, filet mignon, jambon blanc ...) volailles sans la peau (poulet, pintade, canard, ...), poissons gras (sardine, maquereau, hareng, saumon, thon rouge, truite, ...), poissons maigres (cabillaud, colin, merlu, ...), oeufs	Plats préparés à base de viandes, viandes grasses près de l'os (travers de porc, agneau, lard, mouton, gibier, ...), foie gras, charcuteries (jambon sec, saucisson, abats (foie, tripe, rognons, ...), fruits de mer riches en cholestérol (crevette, langoustine, calamar, ...), fritures de poissons ou de viandes (pané, beignet), œufs frits ou en sauce
Matières grasses	Huiles végétales (olive, colza, noix, chia, lin, noix, ...), graines oléagineuses (amande, noisette, noix, ...), beurres végétaux (cacahuète, amande, noisette, ...), margarine riche en stérols végétaux	Beurre, crème fraîche, huile de palme ou de coco, margarine, saindoux et végétaline
Produits sucrés	-	Viennoiseries, biscuits, pâtisseries industrielles, pâtes à tartiner, sorbets, crèmes glacées, confiseries, sucre de table, confitures, miel, chocolats, fruits secs, ...
Autres	Sauces maisons : au yaourt, de tomates, vinaigrettes, bouillons, ...	Sauces industrielles riches en matières grasses et/ou sucres : ketchup, mayonnaise, au beurre, vinaigrette industrielle, au poivre, béarnaise