

Smart Hypertriglycéridémie

Conseils à appliquer en cas d'hypertriglycéridémie

Smart Pratique

- ☐ Limiter votre consommation de fruits à 2 portions par jour, quelle que soit la forme : cru, cuit, ou en compote
- ☐ Limiter votre consommation d'aliments riches en sucres "rapides" : miel, jus de fruits, gâteaux industriels, bonbons, glaces, ...
- ☐ 1 portion de féculent (dont la portion de pain) à chaque repas
- ☐ Augmenter la consommation de fibres, en privilégiant les légumes verts, les céréales complètes, les légumes secs, les graines oléagineuses
- ☐ 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, patate douce, igname, banane plantain, ...)	-
Fruits et légumes	Légumes verts et fruits frais ou surgelés non préparés	Légumes et fruits préparés, fruits au sirop, fruits secs, compotes sucrées
Produits laitiers	Laitages non sucrés (fromage blanc, yaourt, faisselle, petit suisse, ...), les fromages	Laits concentrés sucrés, laitages sucrés et/ou aromatisés
Viandes, Poissons et oeufs	Viandes, poissons frais ou surgelés non cuisinés, oeufs	-
Matières grasses	Huiles végétales (olive, colza, noix, chia, lin, noix, ...), graines oléagineuses (amande, noisette, noix, ...), beurres végétaux (cacahuète, amande, ...)	-
Produits sucrés	-	Viennoiseries, biscuits, pâtisseries industrielles, céréales du petit déjeuner sucrées, pâtes à tartiner, sorbets, crèmes glacées, confiseries, sucre de table, confitures, miel, chocolats, fruits secs, ...
Autres	Sauces maison non sucrées : au yaourt, de tomates, vinaigrette, bouillon, ...	Sauces industrielles riches en sucres : ketchup, bbq, vinaigrette industrielle, aigre douce, ...