

Smart hypercholestérolémie

Conseils à appliquer en cas d'hypercholestérolémie

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)
- ☐ Privilégier l'ajout de matières grasses après cuisson
- ☐ Consommer des produits bruts
- ☐ Augmenter la consommation de fibres : céréales complètes, légumes secs, fruits et légumes, graines oléagineuses
- ☐ Augmenter l'activité physique par rapport à l'activité d'aujourd'hui (marche et/ou sport)

	À privilégier	À limiter
Boissons	Eaux	Alcool
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, ...)	Féculents frits (beignet, frites, ...) ou en sauce (cassoulet), pâtes feuilletées, brisées, plats industriels (pizza, hamburger, ...), biscuits apéritifs (chips, crackers, ...)
Fruits et légumes	Tous les fruits et légumes frais ou surgelés non préparés	Légumes et fruits préparés (en sauce, en friture)
Produits laitiers	Laitages écrémés et ½ écrémés (fromage blanc, yaourt, lait), certains fromages au taux faible en matières grasses (cancoillotte, ricotta, mozzarella, chèvre frais, ...)	Lait entier, 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, ...), 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	Biscuits, entremets et pâtisseries faits maison pauvres en matières grasses, sorbets	Viennoiseries, biscuits, pâtisseries industrielles à base de beurre ou crème, pâtes à tartiner, crèmes glacées, ...
Autres	Sauces maison : au yaourt, de tomates, vinaigrettes, bouillons, ... Épices riches en antioxydants : cannelle, curcuma, gingembre	Sauces industrielles riches en matières grasses : mayonnaise, au beurre, vinaigrette industrielle, au poivre, béarnaise, moutarde, samouraï, aioli, ketchup, soja, algérienne, bbq ...