

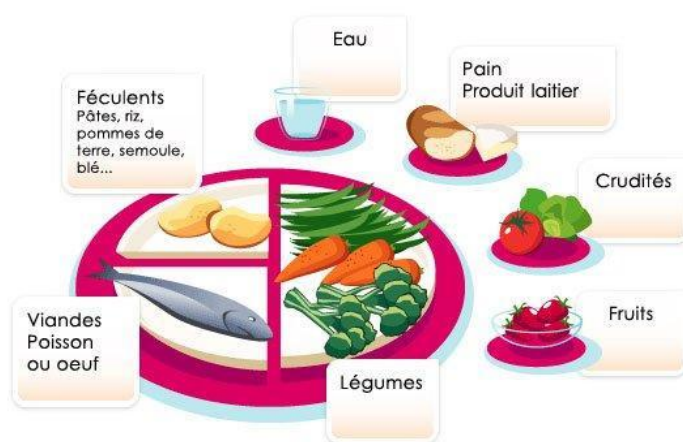
Bonjour,

Suite à notre échange de ce matin vous trouverez ci-dessous les conseils dédiés :

- **Assiette type** : moitié de légumes, un quart féculents et un quart protéines.

Prenez vos repas dans le calme, en mastiquant bien, et en pleine conscience de vos sensations alimentaires. Installez vous à table pour ne pas avoir à vous relever, et profitez du repas comme un moment de détente et agréable pour vous. Idéalement posez la fourchette entre les bouchées et prenez le temps de savourer ce que vous mangez.

Vous trouverez aussi en annexe de mon mail les conseils pour faire les bons choix au déjeuner, ainsi qu'au dîner quand au restaurant.



- **Protection cardio vasculaire et cholestérol** : au sujet du cholestérol, il provient d'une graisse d'origine animale, ainsi, il n'est pas souhaitable que vous consommiez plusieurs fois par semaine des aliments trop riches en cholestérol comme :

les jaunes d'œufs (limitez-vous à 2 par semaine), la crème fraîche, le beurre (préférez une margarine classique ou enrichie en stérols végétaux), les viandes grasses, les charcuteries, les abats (préférez une viande maigre : volaille dégraissée par exemple).

Les laitages au lait entier ou enrichis en crème et le lait entier sont également déconseillés. Préférez le lait écrémé et les laitages 0%.

Limitez également votre consommation de fromage à 2 à 3 portions par semaine, remplacez-la sinon par 2 laitages maigres. En favorisant les laitages de brebis ou de chèvre.

Les phytostérols (ou stérols végétaux) sont des molécules ayant la même forme chimique que le cholestérol qui est lui d'origine animale. Lorsqu'ils sont absorbés au cours d'un repas, les phytostérols limitent l'absorption du cholestérol dans l'intestin par effet de "compétition".

Ces stérols végétaux sont présents dans notre alimentation quotidienne (brocolis, pain complet, avocat...).

L'huile d'olive est une huile intéressante nutritionnellement, par sa richesse en acides gras mono-insaturés faisant un peu diminuer le taux de mauvais cholestérol (LDL) et modérément

augmenter le taux de bon cholestérol (HDL). Elle présente également quelques anti-oxydants naturels comme les polyphénols qui auraient des propriétés bénéfiques.

Pour ce qui est de la protection cardio-vasculaire, je reviens avec vous sur les bonnes graisses à introduire dans votre alimentation (huile d'olive et de noix de première pression à froid, laitages de brebis, poissons gras à raison de 2 fois par semaine si conserves : au naturel, et la consommation de graines oléagineuses non grillées non salées).