

Mon
PASSEPORT

Cachet du médecin



 NOVARTIS

anticholestérol

ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

Viandes

- Bœuf gras (entrecôte, côte à l'os)
- Bœuf maigre (faux-filet, rumsteak, rôti...)
- Veau mi-gras (côtelettes...)
- Veau maigre (escalope, noix...)
- Porc gras (bacon, lard, côte, poitrine, rôti...)
- Porc maigre (filet mignon, petit salé...)
- Jambon maigre (dégraissé, découenné)
- Hamburger
- Gibier et lapin
- Charcuterie grasse (pâté, saucisse, saucisson, boudin, andouillette, rillettes...)
- Charcuterie maigre (pâté ou fromage de tête ou museau)
- Mouton - Agneau
- Cheval
- Abats riches en cholestérol (foie, rognon, cervelle, ris, cœur...)
- Abats pauvres en cholestérol (langue, tripes...)
- Volaille avec la peau
- Volaille sans la peau (blanc...)



Corps gras

- Beurre
- Beurre allégé ou demi-beurre
- Crème fraîche
- Crème fraîche allégée
- Gras de bœuf
- Suif
- Saindoux
- Lard
- Graisse d'oie
- Foie gras



Produits de la pêche

- Poisson de mer et d'eau douce (frais, surgelés)
- Thon au naturel (tropical)
- Poisson gras : sardine, maquereau, flétan, saumon, hareng, truite de mer, mullet, thon blanc (frais ou en conserve)
- Huîtres, moules...
- Crevettes, langoustines, crabe, faux crabe (surimi...)
- Calmar, poulpe...
- Poissons en beignets, en croquettes, en fingers, en nuggets, pané
- Œufs de poisson



Produits laitiers

- Fromage
- Fromage allégé
- Fromage frais
- Petits suisses à 20%
- Petits suisses à 40%
- Petits suisses à 60%
- Fromage blanc à 0%
- Fromage blanc à 20%
- Fromage blanc à 40%
- Fromage blanc à 60%
- Yaourt au lait écrémé
- Yaourt au lait 1/2 écrémé
- Yaourt au lait entier
- Lait écrémé
- Lait 1/2 écrémé
- Lait entier
- Lait battu, lait fermenté, kéfir
- Laitages aromatisés, sucrés ou aux fruits



Œufs

- Blanc d'œuf
- Jaune d'œuf



ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

Légumes et fruits

- Légumes frais crus et cuits
- Potage de légumes
- Légumes surgelés (nature)
- Légumes en conserve
- Pommes de terre nature
- Frites, chips, beignets
- Ail, oignon, échalote, ciboulette (fines herbes)
- Cornichons
- Fruits frais
- Fruits en conserve
- Fruits cuits
- Jus de fruits (pur jus)
- Châtaignes



Céréales

- Riz
- Riz complet
- Pâtes
- Pâtes complètes
- Semoule (couscous), pilpil, boulghour
- Orge, millet, sarrasin, seigle, maïs, quinoa
- Avoine (flocons)
- Pétales de maïs
- Pain
- Pain complet



Légumineuses

- Lentilles
- Haricots
- Pois chiches
- Pois cassés
- Fèves
- Soja vert en grains
- Tofu (fromage de soja)
- Tonyu (lait de soja)
- Crème dessert au soja



Oléagineux

- Noix
- Noisettes
- Amandes
- Arachides
- Olives
- Sésame
- Avocat
- Noix de coco



Corps gras

- Huile de cuisson : tournesol, olive, maïs, pépins de raisin
- Huile d'assaisonnement : colza, soja, noix, germes de blé
- Graisses : palme, palmiste, coprah
- Margarine dure (ordinaire et hydrogénée)
- Margarine molle (diététique à teneur garantie en acides gras essentiels)
- Mayonnaise



PÂTISSERIES SUCRERIES

- Croissants, viennoiseries
- Gâteaux au beurre, aux œufs et à la crème
- Biscuits
- Chocolat
- Pâte chocolatée à tartiner
- Chocolat à la crème
- Crème glacée
- Sorbet
- Biscuits apéritifs
- Friands, vol-au-vent, quiches
- Miel
- Confiture, bonbons, sucre, pop corn



BOISSONS

● Boissons sucrées

○ Café

● Café expresso



○ Thé, chicorée

● Thé vert

● Vin, bière, apéritifs

AIDE-MÉMOIRE ANTICHOLESTÉROL

Reconnaissez facilement
tout ce que vous pouvez manger

Pour chaque aliment,
qu'il soit d'origine végétale ou animale,
regardez son code couleur

et vous saurez alors ce qu'il faut faire.

Et pour cuisiner,
quelles huiles choisir et associer ?

conseille les associations
suivantes :



Assaisonnement



Soja ou colza



Vert

N'hésitez pas une seconde,
cet aliment est tout à fait bénéfique
contre le cholestérol ou pour les artères.



Orange

Prudence, cet aliment n'est pas conseillé,
et il faut le consommer avec modération.



Rouge

Attention, cet aliment doit être,
si possible, évité.



Blanc

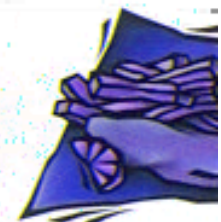
Cet aliment ne pose pas de problème
pour le cholestérol.

quelles huiles

On conseille



Cuisson



Olive ou tournesol