

Régime anti-cholestérol : liste d'aliments

>> Pour recevoir une semaine de menus brûle graisses, abonnez-vous gratuitement à mon infolettre [sur cette page](#).

Liste des aliments à éviter pour faire baisser le cholestérol

On va éviter ou limiter les aliments qui sont riches en graisses saturées et en cholestérol.

Matières grasses

L'huile de palme et tous les aliments contenant de fortes quantités d'huile de palme (produits ultra transformés ou biscuits et viennoiseries industriels, frites surgelées)

Le beurre, la margarine ordinaire hydrogénée, le lard et les lardons, le saindoux

Les fritures, frites, beignets, aliments panés, croquettes, nuggets, chips

Viandes et charcuteries

- Les saucisses, les merguez, les chipolatas, les hot-dogs, le boudin, le saucisson à cuire,
- les andouillettes
- La mortadelle, le bacon, les rillettes, le pâté, le foie gras, le saucisson, le salami et les
- autres charcuteries grasses
- Le porc gras : bacon, lard, côte, poitrine, rôti
- Le mouton et l'agneau
- Les morceaux gras du bœuf (entrecôte, côte à l'os) et les côtelettes de veau
- Les abats riches en cholestérol : foie, rognon, cervelle, ris, cœur
- Les friands, les vol-au-vent, les quiches
- Les « amuse-gueules », biscuits apéritifs, chips, cacahuètes

Produits laitiers et aliments sucrés

Les produits laitiers riches en matières grasses, tels que le lait entier, la crème, les fromages gras, la crème glacée, le fromage blanc et les petits suisses à 60% de M.G.

Les pâtisseries en général, les gâteaux au beurre, aux œufs, à la crème et au sucre, les biscuits, les croissants et les viennoiseries.

La pâte chocolatée à tartiner, le chocolat à la crème.



Régime anti-cholestérol

Peuvent être consommés sans restriction :

- Légumes (cuits ou crus)
- Fruits frais
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs)
- Yaourt nature
- Poissons maigres et gras (sardine, thon, saumon, flétan, maquereau), fruits de mer.

Peuvent être consommés normalement tout en contrôlant la taille des portions

- Viandes maigres cuites au grill
- Féculents : riz, pâtes, pommes de terre, céréales complètes
- Pain
- Laitages ½ écrémés
- Huiles type olive, noix, colza
- Certaines margarines végétales enrichies en Oméga 3

Autorisés mais à limiter (pas de consommation quotidienne)

- Œufs
- Beurre
- Abats
- Fromages
- Laitages au lait entier
- Les sucres cachés ou ajoutés dans les céréales, pâtisseries, ou autres plats

Consommation occasionnelle ou exceptionnelle

- Boissons sucrées
- Pâtisseries, confiseries, viennoiseries
- Alcool, vin, bière
- Charcuteries
- Plats en sauce
- Beurre en quantité importante
- Fritures, panures, plats fromagés, beignets (salés ou sucrés)
- Mayonnaise, sauces grasses diverses

