

## CHOLESTEROL



En plus des règles précédemment citées, quelques suggestions pour vous aider à réduire le taux de cholestérol...

- Limiter les aliments riches en graisses saturées (fromages, viandes rouges, ...)
- Ne pas abuser des produits du commerce (plats cuisinés, viennoiseries, biscuits apéritifs,...)
- Réduire les aliments naturellement riches en cholestérol (abats, charcuterie, beurre...)
- Ne pas dépasser 2 jaunes d'œufs par semaine en tenant compte de ceux présents dans les préparations (quiche, flan,...)
- Consommer au moins deux fois par semaine du poisson
- Augmenter l'apport en fibres (légumes, fruits et céréales complètes)
- Privilégier les modes de cuisson nécessitant peu de graisses
- Et pratiquer une activité physique régulière...

**Devenir un consomm'acteur en choisissant mieux les aliments et en se dépensant davantage...**

Parlez-en à votre médecin