

# Guide d'orientation dans le choix des aliments

	Recommandé	Peu recommandé
<b>Pain et céréales</b>	Pain complet, pain au son, farine complète, flocons d'avoine, pâtes au blé complet, riz nature; avec modération: pain bis et pain blanc, tresse, riz blanc, pâtes blanches, biscottes	Pâtisseries contenant des matières grasses, p. ex. tresses au beurre, croissants
<b>Fruits et légumes, pommes de terre</b>	Plusieurs fruits et légumes par jour (frais ou surgelés), légumes secs; pommes de terre préparées avec peu de matière grasse, p. ex. en robe des champs, en purée; avec modération: pommes de terres sautées ou röstis préparés avec des graisses Becel	Conserves de fruits sucrées, fruits confits; chips; pommes de terre sautées, rösti ou pommes frites préparés avec des graisses animales ou des graisses hydrogénées végétales, p. ex. graisse de coco
<b>Poisson et produits de la mer</b>	Poissons maigres régulièrement, p. ex. cabillaud, colin, carrelet, sébaste et truite; de temps en temps: maquereaux et harengs (aussi en conserve), saumon (contient des acides gras oméga 3 bénéfiques)	Coquillages et crustacés (riches en cholestérol), p. ex. crabes, homards, moules, bigorneaux, anguilles
<b>Viande et charcuterie</b>	Viande maigre de veau, de bœuf et de porc, filet d'agneau, chasse, volaille (sans la peau); jambon maigre (cru ou cuit, sans couenne); jambon de dinde, viande séchée (viande des Grisons, mostbröckli)	Viande grasse de mouton, de cochon, de canard, d'oie, lard, cervelas, fromage d'Italie, abats (riches en cholestérol); charcuterie riche en matière grasse, p. ex. salami
<b>Œufs</b>	Jusqu'à 1 œuf par jour	
<b>Lait et produits laitiers</b>	Lait demi-écrémé et produits laitiers pauvres en matière grasse, p. ex. babeurre, petit-lait, yogourt pauvre en matière grasse; séché demi-gras ou séché maigre, cottage cheese, blanc battu; fromages pauvres en matière grasse (max. 30% de matière grasse dans la matière sèche), p. ex.: cottage cheese, fromage frais pauvre en matière grasse, sérac, schabziger	Lait entier et produits à base de lait entier, crème, crème fraîche, crème à sauce, crème à café; yogourt et desserts à base de crème, fromages riches en matière grasse, plats à base de fromage tels que tarte au fromage, fondue, raclette
<b>Graisses et huiles</b>	Tous les produits de la gamme Becel: Vita-3 Huile végétale, Margarine Becel, pro.activ Margarine spéciale, Cuisine Liquide végétal; toutes les huiles végétales, p. ex. huile de colza, huile de tournesol, huile de noix, huile d'olive et huile de germes de maïs	Beurre, saindoux, gras de lard; huile de palme, graisse de coco, mélanges de graisses animales
<b>Confiseries (à limiter en cas de surpoids)</b>	Confitures et pâtes à tartiner aux fruits pauvres en sucre; glaces ou sorbets aux fruits; sucreries pauvres en matière grasse avec édulcorants (aspartame, saccharine, cyclamate)	Sucre, miel, succédanés du sucre, fructose, pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes, massapain, chocolat, pralinés, crème glacée, desserts à base de crème, tiramisu
<b>Pâtisseries et viennoiseries (à limiter en cas de surpoids)</b>	Pâtisseries pauvres en graisses animales, en sucre et en jaunes d'œufs, p. ex. pâte levée aux fruits et produits de boulangerie préparés avec Becel Cuisine Liquide végétal	Produits de boulangerie riches en matière grasse, en œufs ou en sucre, p. ex. tartes à la crème, pâtisseries au beurre, pâte feuilletée
<b>Noix (à limiter en cas de surpoids)</b>	Noix, noisettes, amandes, pistaches non salées (à consommer toutefois avec modération car riches en matière grasse)	Noix de coco, lait de coco et noix de coco râpée
<b>Boissons</b>	Eau minérale, jus de fruits et de légumes non sucrés, boissons allégées, café (avec modération), thé, alcool uniquement avec l'accord du médecin ou du diététicien	Nectars et boissons aux fruits, boissons type Coca-Cola, limonades, alcool fort
<b>Fines herbes et épices, condiments</b>	Toutes les fines herbes et épices locales ou étrangères	En cas d'hypertension: saler avec parcimonie



# Conseils pour la vie de tous les jours et idées de recettes avec Becel

➤ **Becel pro.activ Margarine spéciale a le même goût que la margarine Becel. Elle peut donc être utilisée de la même façon: sur des tartines de pain, avec de la confiture, du miel, du fromage pauvre en matière grasse, de la charcuterie maigre, des rondelles de tomate et de concombre ou encore fondue sur des pommes de terre ou des légumes.**

## Hamburger au fromage et au concombre (pour 2 hamburgers)



### Par portion:

Valeurs nutritives: 1165 kJ/280 kcal 10 g de protéines, 36 g de glucides, 10,5 g de lipides, 4,5 g d'acides gras saturés, 3 g d'acides gras mono-insaturés, 3 g d'acides gras poly-insaturés, 10 mg de cholestérol, 4 g de fibres

### Ingrédients:

2 petits pains complets, 20 g Becel pro.activ Margarine spéciale, 2 feuilles de frisée (salade), 12 rondelles de concombre, 2 fines tranches d'emmental (1 tranche = 20 g), poivre noir fraîchement moulu

### Préparation:

Coupez les petits pains en deux et tartinez chaque face d'une fine couche de Becel pro.activ Margarine spéciale. Sur la face du dessous, déposez la salade, le concombre et l'emmental. Poivrez. Recouvrez avec l'autre face du petit pain.

### Conseil:

Au lieu du poivre noir, vous pouvez p. ex. utiliser du cresson, des graines germées ou de la ciboulette.

## Lutter efficacement contre le cholestérol

Afin de diminuer votre taux de cholestérol, consommer 25 g de Becel pro.activ par jour (correspond à env. 2-3 tranches de pain beurrées) avec 1,8 g de stérols végétaux. Les stérols végétaux réduisent manifestement le taux de cholestérol. L'effet positif intervient lors d'une consommation journalière de 1,5 à 2,4 g de stérols végétaux. Il n'est pas recommandé de consommer plus de 3 g de stérols végétaux par jour car cet apport ne procure aucun bénéfice supplémentaire.



## Ragoût de pâtes, tomates et champignons (pour 2 personnes)



### Par portion:

Valeurs nutritives: 1915 kJ/458 kcal 21 g de protéines, 66 g de glucides, 12 g de lipides, 4 g d'acides gras saturés, 4 g d'acides gras mono-insaturés, 4 g d'acides gras poly-insaturés, 8 mg de cholestérol, 16 g de fibres

### Ingrédients:

150 g de champignons frais et pleurotes, 2 grosses tomates, 200 g de pâtes au blé complet, 2 cs de fromage râpé (type parmesan), 1 cs de Becel Cuisine Liquide végétal, 1½ oignon de printemps, ½ dl de bouillon de légumes, sel de cuisine iodé, poivre, coriandre moulée, 1 cs de persil haché

### Préparation:

Nettoyez les champignons sans les passer sous l'eau. Coupez-les en quatre et coupez les pleurotes en morceaux. Avec un couteau, gravez une croix sur le haut des tomates. Plongez-les dix secondes dans de l'eau bouillante, rafraîchissez-les dans de l'eau glacée et retirez la peau. Coupez les tomates en quatre, épépinez et faites des cubes d'1 cm avec la chair du fruit. Préparez les pâtes comme indiqué sur le paquet. Faites chauffer Becel Cuisine Liquide végétal dans une poêle antiadhésive et faites revenir les champignons. Préparez l'oignon de printemps et coupez-le en anneaux. Incorporez-le à la préparation. Ajoutez la chair de tomate et le bouillon et laissez mijoter à feu moyen pendant trois minutes environ. Assaisonnez. Ajoutez le persil et parsemez de parmesan.

### Tartine de seigle aux légumes (pour 1 portion)

Coupez une tomate et ½ oignon en rondelles. Tartinez une tranche de pain de seigle (50 g) avec 10 g de Becel pro.activ Margarine spéciale, déposez les rondelles de tomate et d'oignon, salez, poivrez et agrémentez d'1 cs de ciboulette.

### Par portion:

Valeurs nutritives: 655 kJ/157 kcal 5 g de protéines, 23 g de glucides, 5 g de lipides, 1 g d'acides gras saturés, 1,5 g d'acides gras mono-insaturés, 2,5 g d'acides gras poly-insaturés, <1 mg de cholestérol, 6 g de fibres

### Préparation:

Nettoyez les blancs de poulet et essuyez-les dans du papier ménager, coupez en dés et laissez mariner 30 minutes dans 1 cs de Becel Vita-3 Huile végétale, un peu de gingembre râpé, du piment finement haché et une gousse d'ail écrasée. Faites cuire les lentilles à l'eau ou comme indiqué sur le paquet, passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir. Blanchissez les pois mangetout dans de l'eau salée pendant deux minutes et rafraîchissez-les dans l'eau glacée. Préparez les oignons de printemps, lavez-les et coupez-les en lanières.

Pour la vinaigrette, mélangez le jus de citron à Vita-3 Huile végétale et ajoutez la menthe et le piment finement hachés ainsi que le gingembre râpé. Ajouter du sel iodé et du poivre. Mélangez les lentilles rouges, les pois mangetout et les oignons de printemps avec la vinaigrette et laissez reposer 30 minutes minimum. Pendant ce temps, préparez les brochettes avec la viande de poulet et faites-les rôtir 5 à 6 minutes de chaque côté. Détaillez la frisée préalablement lavée, mélangez-la à la salade de lentilles et disposez les brochettes par-dessus dans les quatre assiettes.

## Salade de lentilles rouges et brochettes de poulet (pour 4 personnes)



### Par portion:

Valeurs nutritives: 1880 kJ/454 kcal 37 g de protéines, 31 g de glucides, 19 g de lipides, 2,5 g d'acides gras saturés, 7 g d'acides gras mono-insaturés, 9,5 g d'acides gras poly-insaturés, 66 mg de cholestérol, 8 g de fibres

### Ingrédients:

400 g de blanc de poulet, 5 cs de Becel Vita-3 Huile végétale, du gingembre frais, un piment rouge frais, 1 gousse d'ail, 200 g de lentilles rouges, sel de cuisine iodé, 400 g de pois mangetout, 3 oignons de printemps, 3 cs de jus de citron, menthe fraîche, poivre fraîchement moulu, 100 g de frisée (salade), pics à brochette