

FICHE RÉGIME ALIMENTAIRE

Des conseils diététiques pour vous aider à réduire votre taux de cholestérol, tout en alliant plaisir et santé.

Groupe d'aliments	A privilégier	À limiter
Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs A chaque repas selon l'appétit.	Pain et pâtes à base de farine complète, riz, nouilles, semoule, pommes de terre, haricots blancs et rouges, pois chiches, lentilles, fèves et flageolets. Céréales complètes et avoine au petit-déjeuner.	Viennoiseries, pâtisseries, céréales enrobées de sucre, chips, gratins et frites.
Fruits et légumes Consommez en abondance : au moins 5 portions par jour. Une portion (80g) de fruits et légumes représente : 1 bol de salade composée, 1 pomme, 2 abricots ou 1 poignée de raisins.	Fruits et légumes frais, surgelés, cuits, et en conserve dans leur jus.	Légumes frits et beignets de légumes. Tartes et plats préparés en sauce.
Viande Privilégiez la variété des espèces et les viandes maigres 2 à 3 fois par semaine. Les autres jours de la semaine, choisissez du poisson, des oeufs ou des protéines végétales.	Viande de porc maigre, jambon, veau, lapin, dinde et poulet (sans peau). Tofu et steaks à base de protéines végétales.	Pièces de viandes grasses, charcuterie, lard, cuisses de canard confites, foie gras, saucisse, abats, hamburgers et nuggets de poulet.
Poissons Au moins 2 fois par semaine dont une portion de poisson gras.	Poissons frais, surgelés, en conserve, crustacés, fruits de mer, poissons maigres (colin, cabillaud) et poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardines...).	Poissons frits, panés et à l'huile et préparés avec des sauces à base de crèmes riches en matière grasse.
Oeufs 2 à 3 oeufs par semaine (y compris les oeufs rentrant dans les préparations).	Oeufs à la coque ou cuisinés sans matière grasse ajoutée.	Jaunes d'oeufs, oeufs cuisinés avec de la matière grasse.
Produits laitiers 3 portions quotidiennes (1 portion = 30g de fromage, 1 yaourt, 1 verre de lait).	Lait écrémé, demi-écrémé et lait de soja. Crème fraîche allégée. Yaourt nature, allégé et fromage blanc à 0-20% de matière grasse.	Lait entier, crème fraîche, fromage blanc à 40% de matière grasse et yaourts aromatisés riches en matière grasse. Fromages à 45% et plus de matière grasse (brie, camembert, édam, emmental, parmesan...).
Huiles et graisses Limiter la consommation. Privilégiez les matières grasses végétales et limitez les matières grasses animales.	Margarines allégées enrichies en stérols végétaux et contenant des acides gras essentiels (Fruit d'Or ProActiv EXPERT), huiles végétales (olive, tournesol et colza).	Beurre, saindoux, graisses à frire et autres graisses animales.
Desserts et produits sucrés Limiter la consommation.	Fruits sous toutes les formes : crus, cuits, en compote, au four, en clafoutis, confitures, miel et sorbet.	Biscuits, pâte à tartiner au chocolat, chocolat, pâtisseries, barres chocolatées et crèmes glacées.
Boissons De l'eau à volonté.	Eau minérale et gazeuse. Boissons light, thé et café.	Boissons sucrées, sodas et alcool en excès.

Fruit D'Or ProActiv EXPERT est une gamme de margarines enrichies en stérols végétaux qui réduisent le cholestérol de 7 à 10 % en 2 à 3 semaines, pour une consommation quotidienne de stérols végétaux comprise entre 1.5 et 2.4 g, dans le cadre d'un régime équilibré, riche en fruits et légumes et d'une hygiène de vie adaptée. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe plusieurs facteurs de risque de maladies cardiaques coronariennes et il est important de prendre soin de chacun pour réduire son risque global de maladies cardiaques coronariennes. Ce produit n'est pas destiné aux personnes qui ne doivent pas contrôler leur taux de cholestérol sanguin. Voir modalités sur les emballages et sur www.fruitdorproactiv.fr.