



Cholestérol : du nouveau dans l'assiette !

	A Préférer	A Modérer	A Limiter
Céréales	Grains entiers	Pain raffiné, riz et pâtes, biscuits, flocons de maïs	Viennoiseries, muffins, tartes, croissants
Légumes	Légumes crus et cuits	Pommes de terre	Légumes préparés avec du beurre ou de la crème
Légumineuses	Lentilles, haricots, fèves, pois, pois chiche, soja		
Fruits	Fruits frais ou congelés	Fruits secs, gelée, confiture, fruits en conserve, sorbets, glaces à l'eau, jus de fruit	
Bonbons et édulcorants	Édulcorants non caloriques	Saccharose, Miel, chocolat, sucreries	Gâteaux, crème glacée, fructose, boissons gazeuses
Viandes et poissons	Poissons maigres et gras, poulets sans la peau	Les morceaux "maigres" de bœuf, d'agneau, de porc ou de veau, les fruits de mer, les crustacés	Saucisses, salami, bacon, hot-dogs, côte de porc, abats
Produits laitiers et œufs	Lait et yaourt écrémés	Lait à teneur faible en matière grasse, fromage et autres produits laitiers à teneur faible en matière grasse, œufs	Fromage ordinaire, crème, lait et yaourt entier
Graisses de cuisson et assaisonnement	Vinaigre, moutarde, assaisonnement sans gras	Huile d'olive, huile végétale non tropicale, margarines allégées, vinaigrette, mayonnaise, ketchup	Acides gras trans et margarines dures (le mieux est de les éviter), huiles de palme et de noix de coco, beurre, saindoux, graisse de bacon
Noix et graines		Tous, non salés (sauf la noix de coco)	Noix de coco
Type de cuisson	Griller, bouillir, cuire à la vapeur	Sauter, rôtir	Friture

