

Les aliments à limiter

Les aliments suivants contiennent des substances qui peuvent nuire à votre cœur et à vos vaisseaux : graisses saturées, sucre (saccharose), sel et alcool. Il est important d'en limiter la consommation.

Aliments	Recommandations
Viandes rouges (bœuf, cheval, mouton, agneau)	Maximum 1x/semaine
Charcuteries (salami, jambon, mortadelle, cervelas, saucisse)	Maximum 1x/semaine Privilégier le jambon cru et la viande séchée
Abats (foie, cervelle)	Maximum 1x/15 jours
Fromages	Privilégier ¹ <35g lipides/100g Éviter >35g lipides/100g Fondue, raclette: maximum 1x/mois
Produits laitiers	Éviter crème et crème-dessert
Margarine	Éviter
Fritures ²	Maximum 1x/mois et choisir une huile de colza HOLL ou de tournesol HO
Sauces	Éviter les sauces grasses contenant de la crème ou du beurre
Produits industrialisés (pizza et lasagne précuisinées, viennoiseries, pâtisseries, snacks salés, céréales de petit-déjeuner)	Remplacer par des aliments frais et de saison
Alcool	Éviter

¹ Privilégier les fromages d'alpage

² Privilégier les cuissons suivantes : à l'étuvée, à la vapeur, au grill et en papillote

