

Je veux améliorer mon cholestérol



Je peux

- Diminuer ma consommation d'aliments riches en graisses cachées (plats précuisinés, viennoiseries, friture, viande grasse, charcuterie, fromage).
- Consommer au moins un fruit ou légume par repas.
- Privilégier la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur qui nécessitent peu de matières grasses.
- Manger du poisson gras 2 fois par semaine.
- Utiliser de l'huile d'olive et de colza en alternant quotidiennement.
- Pratiquer régulièrement une activité physique (marche, jardinage, vélo).

