

Alimentation et risque cardio-vasculaire

Vous avez la capacité de faire évoluer favorablement vos facteurs de risque cardio-vasculaire.

Une alimentation variée et équilibrée, moins de stress et de l'exercice physique contribuent à diminuer le risque de complications cardio-vasculaires.

Faire des choix alimentaires éclairés et conserver le plaisir de manger sont les clés de la réussite de ce changement.

Il s'agit d'améliorer petit à petit votre alimentation, tout en respectant votre rythme et vos besoins :

Manger de tout, en étant à l'écoute de vos sensations de faim et de rassasiement.

Manger dans le calme, lentement, en mastiquant suffisamment pour apprécier les aliments.

Consommer suffisamment de graisses végétales : l'huile de colza ou de noix en assaisonnement, l'huile d'olive ou mélange 4 huiles pour la cuisson.

Possibilité de prendre du beurre au petit déjeuner.

Consommer davantage d'aliments riches en anti-oxydants, dans les fruits et les légumes, les fruits rouges, les noix, noisettes, amandes, les olives, et même le chocolat noir.

Etre moins carnivore.

Manger du poisson ou produits de la mer minimum 2 fois par semaine.

Préférer les produits laitiers au lait demi-écrémé.

Se limiter à une part de fromage par jour.

Privilégier les préparations maison aux plats préparés.

Limitier votre consommation de produits sucrés, ex : sodas, bonbons, glace ...

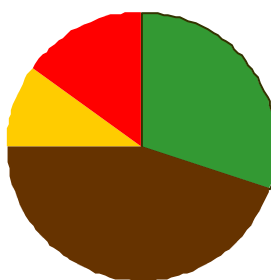
Prendre l'habitude de ne pas rajouter de sel dans l'assiette.

Si vous consommez de l'alcool : maximum 2 verres (2x120cc) de vin rouge */jour

** Le vin rouge contient des polyphénols (anti-oxydants) que les autres alcools ne contiennent pas*

En pratique, bien manger, c'est :

A chaque repas :



- 1 - Féculents/pain
- 2 - Légumes
- 3 - Protéines
- 4 - Matières grasses

De l'eau
pour
s'hydrater

1. Féculents et/ou pain

Pâtes, Riz, Quinoa
Avoine, Sarrasin
Pomme de terre
Lentilles, Haricots blancs...
Maïs
Semoule, Farine, Pain...
Etc...

2. Légumes

Haricots verts
Topinambours
Carottes
Poireaux
Céleri
Choux
Betteraves
Radis
Etc...

3. Protéines

Poulet, Dinde...
Bœuf, Agneau, Veau
Porc : Jambon,
Charcuterie...
Œufs
Poisson : conserves,
Poissons fumés...
Crustacés, Coquillages
Fromage, produit laitier
Etc...

4. Matières grasses

Assaisonnement

Huile de colza ou noix
(2 cuillères à soupe/jour)

Cuisson

Huile d'olive
ou Mélange 4 huiles
(1 cuillère à soupe/jour)

Pour compléter le repas (ou en collation) :

Un produit laitier

Fromage
Yaourt
Entremets
Etc...

Un fruit

1 Pomme
1 Orange
2 Kiwis
1 Banane
¼ Ananas
250g fraises
3 Abricots secs
1 Compote ss sucre ajouté
Etc...

Pour démarrer la journée, le petit déjeuner :

Une boisson

Un produit céréalier

De la matière grasse

Possibilité de le compléter par **un fruit**
ou/et **un produit laitier**