

Cholestérol: pour en avoir le coeur net

Aliments à préférer	Aliments à modérer	Aliments à éviter (ou à réserver aux occasions exceptionnelles)
Viandes - Volailles Veau (filet, escalope, rôti) Boeuf (filet, épaule, roastbeef) Cheval, lapin Porc (filet, rôti, noix) Agneau (filet) Volaille sans peau (poulet, dinde, caille, dindonneau, autruche) Canard (magret sans la peau) Gibier (mignons, selle, râble, médaillons), viande hachée maigre	Viandes - Volailles  Veau (côtelette, poitrine) Boeuf (bouilli, ragoût) Porc (côtelette, émincé, ragoût) Agneau (gigôt, rôti) Volaille avec la peau, canard, oie Abats Foie, rognons, ris Langue, tripes	Viandes - Volailles Viandes pré-cuisinées, panées, en sauce à la crème, en friture Porc (jarret) Agneau (côtelette, ragoût) Poule Viande hachée grasse Abats Cerveille
Charcuteries Jambon cuit maigre Viandes fumées (dinde, boeuf, autruche, magret de canard) Viandes séchées (boeuf, cheval, dinde, chasse)	Charcuteries Jambon cru, jambon cru fumé	Charcuteries Saucisson, lard, mortadelle, salami, saucisse à rôtir, autres, saucisses, viennes, cervelas, pâtés, terrines, charcuteries light, charcuteries de volaille, etc. Parfait, boudin
Poissons Frais, surgelés au naturel, séchés, fumés, en conserve au naturel, saumon fumé Fruits de mer Moules, huîtres, seiche, calmars, poulpe, langoustes, crevettes, crabe, homard, scampi, coquilles St.Jaques	Poissons En conserve à l'huile Oeufs de poisson 	Poissons Poissons pré-cuisinés, panés, en sauce à la crème, en friture Escargots Escargots au beurre
Oeufs  Blanc d'oeuf	Oeufs Jaune d'oeuf (2 par semaine)	
Fromages maigres, 1/4 et 1/2 gras (moins de 30%MG): Fromages frais (séré, blanc battu, cottage cheese) Fromages à pâte dure ou molle Fromages à tartiner, fromages fondus	Fromages 3/4 gras, gras (30-50% MG): Fromages frais (petits Suisse) Gruyère, Tilsit, Parmesan, tommes, etc 	Fromages crème, double-crème (plus de 50%MG): Fromages à la crème (Ex: Mascarpone) Fromages à tartiner à la crème Mets riches en fromage (fondue, raclette)
Lait - desserts lactés Lait partiellement, demi ou totalement écrémé. Préparations à base de ces laits: yogourts, flans, crèmes, boissons au lait	Lait - desserts lactés Lait entier, lait condensé Préparations au lait entier: yogourts, flans, crèmes, boissons au lait	Lait - desserts lactés Flans aux oeufs maison, coupes chantilly, crèmes dessert, mousses au chocolat, yogourts à la crème
Matières grasses Huiles (tournesol, maïs, soja, noix, pépins de raisin, carthame, colza, olive) Quantités: 	Matières grasses Beurre Quantités:..... Margarines:..... Crème de 15-25% MG Huile d'arachide, (friture)	Matières grasses Huile de palme, graisse de coco (végétaline), beurre allégé Margarines autres que celles mentionnées, saindoux Crème entière, double-crème

Aliments à préférer	Aliments à modérer	Aliments à éviter (ou à réserver aux occasions exceptionnelles)
Céréales Toutes (ex: riz, pâtes, polenta, maïs), préférer les céréales complètes plutôt que raffinées Pain Tous, frais ou croustillants, pain au lait, biscottes, zwiebacks, préférer les pains complets Pommes de terre Nature, au four, en purée, en robe, etc. Châtaignes	Céréales  Céréales pour petit déjeuner Pain Tresse, cuchaule Pommes de terre Frites au four, rösti maison et gratin apprêtés avec peu de matières grasses	Céréales Plats cuisinés du commerce (lasagnes, risotto, cannelloni, ravioli) spatzli Pain Croissants et viennoiseries (Ex: pain au chocolat) Pommes de terre Frites, chips, pommes de terre rissolées, rösti au lard, gratin de pommes de terre
Légumineuses Lentilles, haricots, pois chiches, soja, tofu, yasoja, etc. Légumineuses en conserve au naturel Légumes Tous et toutes les salades	 Fruits Tous, frais, surgelés, en conserve ou en compote peu ou pas sucrés Fruits secs 	Légumineuses Légumineuses cuisinées (lentilles au lard, cassoulet) Légumes Légumes cuisinés du commerce, champignons à la crème, gratin de légumes
Fruits Tous, frais, surgelés, en conserve ou en compote peu ou pas sucrés Fruits secs 	Fruits Fruits surgelés sucrés, en conserve ou en compote sucrés Fruits oléagineux (noix, cacahuètes, etc) Avocat, olives	Fruits Noix de coco
 Boissons Eaux, tisanes, infusions Jus de légumes, jus de fruits, Thé 	Produits sucrés Sucre, miel, confitures, bonbons, chewing-gums, chocolat, poudres chocolatées. Biscuits, pains d'épices, meringues, glaces au lait, sorbets. Tartes aux fruits (pâte à tarte "maison" à base de matières grasses conseillées)	Produits sucrés Caramel à la crème Biscuits au beurre, biscuits pour apéritif Glaces à la crème Pâte feuilletée, pâte brisée du commerce, pâtisseries
Potages Potages maison de légumes et de céréales, bouillons de légumes, de volaille ou de boeuf, potages en sachet	Boissons Café, limonades, sodas, sirop vin rouge, vin blanc bière, apéritifs, digestifs	
Assaisonnement Epices, herbes aromatiques, ail, oignons. Sauces à salade du commerce (avec huiles conseillées), sauce béchamel allégée, coulis de légumes, sauce tomate. Cénovis, vinaigre, moutarde, cornichons, concentré de tomates, ketchup, citron.	Assaisonnement Sel, mayonnaise allégée du commerce (avec huiles conseillées) Sauce vinaigrette 	Assaisonnement Mayonnaise du commerce Sauces préparées du commerce Sauces à la crème, au beurre, au fromage