Liste des aliments à éviter pour faire baisser le cholestérol

>> Pour recevoir une semaine de menus brûle graisses,
abonnez-vous gratuitement à mon infolettre sur cette page.

>> Pour un régime anti-cholestérol personnalisé,
je vous propose des consultations à distance par vidéo.
Cliquez ici pour en savoir plus.

On va éviter ou limiter les aliments qui sont riches en graisses saturées et en cholestérol.

Matières grasses

L'huile de palme et tous les aliments contenant de fortes quantités d'huile de palme (produits ultra transformés ou biscuits et viennoiseries industriels, frites surgelées)

Le beurre, la margarine ordinaire hydrogénée, le lard et les lardons, le saindoux

Les fritures, frites, beignets, aliments panés, croquettes, nuggets, chips

Viandes et charcuteries

Les saucisses, les merguez, les chipolatas, les hot-dogs, le boudin, le saucisson à cuire, les andouillettes

La mortadelle, le bacon, les rillettes, le pâté, le foie gras, le saucisson, le salami et les autres charcuteries grasses

Le porc gras : bacon, lard, côte, poitrine, rôti

Le mouton et l'agneau

Les morceaux gras du bœuf (entrecôte, côte à l'os) et les côtelettes de veau

Les abats riches en cholestérol : foie, rognon, cervelle, ris, cœur

Les friands, les vol-au-vent, les quiches

Les « amuse-gueules », biscuits apéritifs, chips, cacahuètes

Produits laitiers et aliments sucrés

Les produits laitiers riches en matières grasses, tels que le lait entier, la crème, les fromages gras, la crème glacée, le fromage blanc et les petits suisses à 60% de M.G.

Les pâtisseries en général, les gâteaux au beurre, aux œufs, à la crème et au sucre, les biscuits, les croissants et les viennoiseries

La pâte chocolatée à tartiner, le chocolat à la crème.