

Vivalia
Hôpital de Marche
Service diététique
Rue du Vivier 21
6900 Marche-en-Famenne
063 55 60 19
www.vivalia.be



www.vivalia.be

Mise à jour - 02/10/2023



Vivalia
Votre santé, notre quotidien

www.vivalia.be



Aliments pauvres en
graisse et en cholestérol

Ci-dessous vous trouverez une liste non exhaustive d'aliments conseillés et déconseillés en cas d'hypercholestérolémie.

Aliments conseillés :



VIANDES

- Les viandes maigres: veau, bœuf, lapin, filet américain, ...
- Le gigot d'agneau bien maigre.
- Le porc sous forme de rôti ou de filet mignon.
- Les volailles: poulet, dinde, dindonneau, pintadeau.
- Les charcuteries maigres: jambon (cuit ou cru), filet de poulet, jambon de dinde, bœuf fumé, jambon de Parme, jambon d'Ardenne, filet de Saxe, ...

Pour la cuisson, choisissez des modes de cuisson demandant peu ou pas de matières grasses (vapeur, eau, four, poêle antiadhésive, ...).



POISSONS (2X/SEMAINE)

- Tous les poissons frais et surgelés non préparés: cabillaud, merlan, plie, dorade, sole, limande, truite, raie, saumon frais, turbot, lotte, thon nature, ...
- Les coquillages et crustacés.
- Les poissons en conserve au naturel.



ŒUFS (MAXIMUM 3 ŒUFS /SEMAINE)

- Cuisson sans matière grasse: durs, à la coque, mollets, en omelette, pochés, sur le plat sans graisse.



PRODUITS LAITIERS

- Le lait demi-écrémé et le babeurre.
- Les boissons végétales nature ou aromatisées (soja, riz, amandes, ...).
- Les yaourts maigres nature et maigres aux fruits.
- Les fromages blancs maigres nature et maigres aux fruits.
- La crème pudding et riz au lait maison (fait avec du lait ½ écrémé).
- Les fromages à tartiner maigres.
- Les fromages à pâte dure ou molle allégés.

Exemple de fromages maigres:

Babybel maigre, la Vache qui rit light, Maredsous light 7%, suprême des Ducs maigres, Les fromages Effi, St Paulin, Samsoe, fromage Bruxellois, les fromages frais écrémé et demi-écrémé, ...



MATIÈRES GRASSES

Sur la tartine:

- Minarine Alpro, Minelma, Becel ou minarine végétale.

Pour le repas chaud:

- 2 cuillères à café de minarine
- Ou 1 cuillère à soupe de vinaigrette maison préparée avec de l'huile de colza, de l'huile de soja ou de noix
- Ou 2 cuillères à soupe de fraîche 20 % de matière grasse maximum ou de béchamel sans roux, lié à la maïzena.

Pour la cuisson, si de la matière grasse est vraiment nécessaire:

- Une c. à café d'huile d'olive ou d'arachide.



CÉRÉALES ET FÉCULENTS

- Le pain blanc, gris ou complet.
- Les biscottes et les cracottes.
- Les céréales type Corn Flakes, Rice Kriespies, ...
- Les pâtes, le riz, la semoule, le quinoa, ...
- La maïzena, le tapioca, le gruau d'avoine, la farine.
- Les pommes de terre: nature, en purée (sans œuf ni beurre), au four, en robe des champs.





FRUITS ET LÉGUMES:

Les fruits

- Tous les fruits, surgelés, en compote non sucrée ou en conserve au naturel.

Les légumes

- Les légumes frais et surgelés non préparés.
- Les potages maison sans matière grasse.



PRODUITS SUCRÉS:

- La confiture, le miel, le sirop.
- Les biscuits secs: les boudoirs, les Nic Nac, ...



BOISSONS:

- L'eau du robinet.
- Les eaux minérales plates ou gazeuses.
- Les boissons lights (en quantité limitée).
- Les jus de légumes et les jus de fruits (en quantité limitée).
- Le café et le thé léger.
- Les infusions.



Aliments déconseillés:



VIANDES

- Les viandes grasses: toutes les viandes hachées et les préparations à base de viandes hachées (boulette, saucisse, crépinette, ...), le lard, le mouton et le porc.
- Les viandes en conserve (CornedBeef, les saucisses de Francfort, ...).
- Les salades de viande et de volaille du commerce.
- Les viandes panées et fumées.
- Les volailles grasses: la poule, le canard, l'oie.
- Toutes les charcuteries autres que celles conseillées (pâté, saucisson, boudin, ...).
- Les abats (les rognons, la cervelle, le foie, ...).



POISSONS

- Tous les poissons en conserve à l'huile.
- Les salades de poisson du commerce.
- Les croquettes de poisson.
- La soupe de poisson.



ŒUFS

- Les œufs sur le plat avec du lard, du bacon, de la saucisse.
- Toutes les préparations à base d'œufs: les soufflés, les meringues, ...



PRODUITS LAITIERS

- Le lait entier, chocolaté.
- Les yaourts entiers nature et entiers aux fruits (Danio, yaourt grec, ...).
- Les fromages blancs gras (plus de 40 % de matière grasse).
- Les fromages très gras: bleus, explorateur, ...
- La crème pudding et le riz au lait du commerce.





MATIÈRES GRASSES

- Les graisses cuites et brûlées.
- Le saindoux et le beurre.
- Les graisses de friture.
- Les sauces du commerce.
- Les matières grasses: se référer à la partie qui concerne les matières grasses dans les aliments conseillés.



CÉRÉALES ET FÉCULENTS

- Le pain d'épice et le pain au lait.
- Les viennoiseries (croissants, cramiques, couques, ...).
- Le muesli du commerce.
- Les pâtes aux œufs.
- Pommes de terre: croquettes, gratin dauphinois, pommes de terre rissolées, frites, purée préparée avec des œufs et/ou du beurre.



FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits

- Les fruits secs et les fruits oléagineux.

Les légumes

- Les légumes en conserve.
- Les légumes surgelés préparés.
- Les potages du commerce, surgelés, à la crème ou en velouté, en boîte ou en sachet.



PRODUITS SUCRÉS

- Le chocolat, le massepain, le nougat, les biscuits (sucrés et salés).
- Les pâtisseries.
- La glace, la crème de marrons, ...



BOISSONS

- Les boissons alcoolisées y compris les bières et le vin.
- Les limonades.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Les aliments d'origines végétales (légumes, fruits, huiles végétales, ...) ne contiennent pas de cholestérol.
- Faites attention à la qualité des huiles et des graisses que vous utilisez. Préférez les huiles riches en oméga 3 (huile de colza, de lin, de soja, ...) pour l'assaisonnement et l'huile d'olive, d'arachide pour la cuisson.
- L'huile de palme, la graisse de coco et leurs dérivés sont très riches en acides gras saturés et sont donc fortement déconseillés.
- Une alimentation riche en fibres permet de diminuer l'absorption du cholestérol.
- Consommez du poisson 2 fois par semaine.
- Limitez les œufs à 3 par semaine.

