



Une alimentation saine, c'est chaque jour:

3 portions de légumes et
2 portions de fruits

3 portions de lait et de
produits laitiers, p. ex. 180 g de
yogourt, 2 dl de lait et 40 g
de fromage

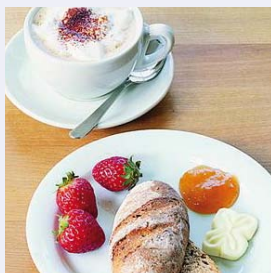
Des produits à base de céréales
complètes et/ou des légumi-
neuses

1 à 2 litres d'eau

Que faire si votre taux de cholestérol est trop élevé?

- Adoptez une alimentation saine et équilibrée et respectez la pyramide alimentaire.
- Surveillez votre poids: s'il est au-dessus de la norme, vous devez maigrir.
- Choisissez des graisses de qualité et consommez-en avec modération.
- Bougez, cela fait baisser la cholestérolémie et stimule la métabolisation des graisses.
- Renoncez au tabac et modérez votre consommation d'alcool.

Une activité physique régulière, comme le nordic walking, la marche, le vélo ou la course à pied, permet d'abaisser le taux de cholestérol. Réservez au moins un jour par semaine pour des activités physiques. Demandez à un(e) ami(e) de vous accompagner, car à deux c'est plus facile.



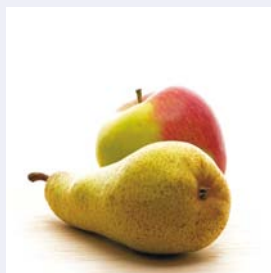
Petit déjeuner tonique.



Déjeuner complet et équilibré.



Souper léger.



Collation appréciée.



Utiliser avec modération des graisses de valeur.

D'autres recettes sur le site www.swissmilk.ch/recettes

LIENS

Plus d'informations et
de conseils pratiques:

www.swissmilk.ch

nutrition@swissmilk.ch

Téléphone conseil:
031 359 57 56



Graisse: la qualité plutôt que la quantité

- Cuisinez avec des ingrédients frais. Les plats précuisinés contiennent souvent beaucoup de matière grasse.
- Utilisez de l'huile de colza pour la vinaigrette et un peu de beurre pour les tartines.
- Optez pour des types de préparation nécessitant peu de graisse et renoncez aux aliments grillés ou frits.
- Réservez les sucreries, pâtisseries et autres douceurs, ainsi que les sauces et la charcuterie, aux occasions spéciales. Ces aliments sont souvent très gras.