

# Les aliments neutres

Les aliments suivants ont un effet neutre sur votre cœur, mais il est important qu'ils soient introduits dans votre alimentation quotidienne pour leurs effets bénéfiques sur d'autres organes et pour avoir une alimentation équilibrée. Ils favorisent la satiété et vous aident à trouver ou à maintenir un poids de forme.

Aliments	Recommandations
<b>Féculents</b> (pain ; pâtes ; pommes de terre ; quinoa ; sarrasin ; céréales : blé, avoine, millet, maïs, riz, etc.)	De préférence complets À chaque repas
<b>Œufs</b>	Maximum 6/semaine
<b>Légumineuses</b> (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés, fèves)	1-2x/semaine Comme source de protéines, à associer à une céréale
<b>Lait et yogourts</b> (1/2 écrémé, nature)	2-3x/jour Éviter les produits laitiers avec ajout de crème
<b>Beurre</b>	Utiliser à froid Maximum 10g/jour
<b>Viandes blanches et rouges maigres<sup>1</sup></b> (poulet, dinde, lapin, veau, porc ; bœuf, cheval, mouton, agneau)	Privilégier les viandes blanches et les morceaux maigres Maximum 3x/semaine

<sup>1</sup> < 5% de matières grasses

