

LES ALIMENTS À LIMITER

Les aliments suivants contiennent des substances qui peuvent nuire à votre cœur et vos vaisseaux : graisses saturées, sucre (saccharose), sel et alcool. Il est important d'en limiter la consommation.

Aliments	Recommandations
Viandes rouges grasses (bœuf, cheval, mouton, agneau)	Maximum 1x/semaine
Charcuteries (salami, jambon, mortadelle, cervelas, saucisse)	Maximum 1x/semaine Privilégier le jambon cru et la viande séchée
Abats (foie, cervelle)	Maximum 1x/15 jours
Fromages	Privilégier ¹ <35g lipides/100g Eviter >35g lipides/100g Fondue, raclette : maximum 1x/mois
Produits laitiers	Eviter crème et crème-dessert
Margarine végétale (à base d'huile de palme ou de tournesol)	Eviter
Fritures²	Maximum 1x/semaine, toujours avec de l'huile d'olive extra vierge, sans brûler l'huile (fumée)
Sauces	Eviter
Produits industrialisés (pizza et lasagne précuisinées, viennoiseries, pâtisseries, snacks salés, céréales de petit-déjeuner)	Remplacer par des aliments frais et de saison
Alcool (alcools forts, bière)	Eviter

¹ Privilégier les fromages d'alpage

² Privilégier les cuissons suivantes : à l'étuvée, à la vapeur, au grill et en papillote

Vos notes personnelles

LES ALIMENTS NEUTRES

Les aliments suivants se comportent de façon 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
Farineux (pain ; pâtes ; pommes de terre ; quinoa ; sarrasin ; céréales : blé, avoine, millet, maïs, riz, etc.)	De préférence complets A chaque repas
Œufs	Maximum 6/semaine
Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, petits pois, fèves)	Frais ou secs 1-2x/semaine Comme source de protéines, à associer à une céréale
Lait et yogourts (1/2 écrémé, nature)	3x/jour Éviter les yogourts grecs
Beurre	Utiliser à froid Maximum 10g/jour
Viandes blanches et rouges maigres (poulet, dinde, lapin, veau, porc)	Privilégier les morceaux maigres Maximum 5x/semaine

Vos notes personnelles

LES ALIMENTS PROTECTEURS

Il est important de manger régulièrement les aliments suivants qui contiennent des substances anti-oxydantes et anti-inflammatoires et vous aident à protéger votre cœur et vos artères.

Aliments	Recommandations ¹
Légumes (selon tableau saisonnier)	Frais, colorés, crus ou cuits 2-3 portions/jour ²
Fruits (selon tableau saisonnier)	Frais, colorés, crus ou cuits 2-3 portions/jour ²
Poissons et fruits de mer (maquereau, sardine, truite saumonée, omble chevalier, flétan, dorade, thon frais, saumon, etc.)	Tous, y compris les poissons gras Minimum 2x/semaine
Matières grasses (huile d'olive extra vierge ou de colza extraite à froid)	Huile d'olive : utiliser à froid ou pour cuire Huile de colza : utiliser à froid Jusqu'à 3 cuillères à soupe par jour (moitié olive, moitié colza)
Fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, pignons, pistaches, graines de lin)	Non salés, non sucrés, non grillés 1x/jour ²
Épices et herbes aromatiques (ail, oignon, romarin, thym, origan, curcuma, gingembre, noix, muscade, estragon ³ , piment ³ , basilic, menthe)	2-3x/jour, dans chaque plat A ajouter comme assaisonnement
Vin rouge	Maximum : 1dl/jour pour les femmes et 2dl/jour pour les hommes Si déjà présent habituellement

¹ De préférence bio

² L'équivalent d'une poignée

³ Toujours à ajouter crus ou en fin de cuisson pour ne pas perdre les effets bénéfiques de la plante

Vos notes personnelles

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Une alimentation saine et équilibrée :

- ▶ contribue à protéger votre cœur et vos artères
- ▶ favorise la satiété
- ▶ aide à maintenir votre poids idéal.



Vos notes personnelles

Féculents

(2/5)



Fruits et légumes

(2/5)



Protéines

(1/5)



Huiles



Eau



LES GRAISSES

DANS L'ALIMENTATION

Les graisses (ou lipides) sont essentielles au bon fonctionnement des organes. Cependant, elles ne sont pas équivalentes en termes de qualité et de répercussion sur la santé cardiovasculaire. Choisissez les meilleures pour votre santé et votre bien-être.

Type de graisses	Effets	Sources alimentaires principales
Mono-insaturées Ω 9	Très protecteurs	Origine végétale huiles d'olive ¹ , de colza ¹ olives, avocat
Poly-insaturées Ω 3	Protecteurs	Origine animale poissons gras: saumon, thon frais, sardines, maquereaux, truite, dorade Origine végétale huile de colza ¹ oléagineux: noix, graines de lin
Poly-insaturées Ω 6	Protecteurs en faible dose Néfastes en excès	Origine végétale huiles ¹ de tournesol, soja, maïs
Cholestérol	Neutre	Origine animale jaune d'œuf, abats, tête de crustacés
Saturées²	Néfastes en excès	Origine animale beurre, crème, produits laitiers, beurre à rôtir charcuterie, viandes grasses, saindoux Origine végétale huiles de palme, de coco et d'arachide plats pré-cuisinés, fritures, biscuits, pâtisseries, produits industriels
Trans	Néfastes	Fast-food, plats préparés et préparations industrielles: margarines, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, chips, barres chocolatées, céréales de petit-déjeuner

¹ Extraites par processus mécanique à froid

² Dont font partie les acides gras hydrogénés présents dans les préparations industrielles

Type de graisses	Quantités recommandées
Mono-insaturées Ω 9	Huiles d'olive et colza : 3 cuillères à soupe par jour maximum Environ moitié olive, moitié colza
Poly-insaturées Ω 3	Poissons gras : 2x/semaine Noix : 1 poignée/jour
Poly-insaturées Ω 6	Déjà présentes naturellement et en quantité suffisantes dans l'alimentation
Cholestérol	Œufs : jusqu'à 6/semaine Abats : 1x/15jours
Saturées	Beurre : maximum 10g/jour, à utiliser à froid Lait : demi-écrémé jusqu'à 3x/jour, y compris les yogourts Fromages gras (>35g lipides pour 100g) : éviter Fromages maigres (<35g lipides pour 100g) : 1x/semaine Fondue et raclette : à limiter 1x/mois Charcuterie : maximum 1x/semaine Viandes grasses : maximum 1x/semaine Huiles de palme, de coco et d'arachide : éviter Plats précuisinés, fritures, biscuits, pâtisseries, produits industriels : éviter
Trans	Eviter



TABLEAU SAISONNIER DES LÉGUMES SUISSES¹

Hiver

Ail
Cardon
Courge
Dent-de-lion
Echalote
Endive
Panais
Rave
Artichaut²

Printemps

Asperge
Brocoli
Chicorée frisée
Chicorée scarole
Chou-fleur
Chou pomme
Concombre
Côte-de-bette
Courgette
Dent-de-lion
Endive
Fenouil
Navet
Oignon en botte
Persil
Rave
Rhubarbe
Romanesco
Tomate
Artichaut²
Fève²

Été

Ail
Aubergine
Catalonia
Céleri branche
Chicorée frisée
Chicorée scarole
Chou-fleur
Chou pomme
Concombre
Côte-de-bette
Courge
Courgette
Echalote
Fenouil
Haricot
Oignon en botte
Persil
Petits pois
Pois mange-tout
Poivron
Rhubarbe
Romanesco
Tomate

Automne

Ail
Aubergine
Cardon
Catalonia
Céleri branche
Chicorée frisée
Chicorée scarole
Chou de Bruxelles
Chou-fleur
Chou pomme
Concombre
Côte-de-bette
Courge
Courgette
Echalote
Endive
Fenouil
Oignon en botte
Panais
Persil
Poivron
Rave
Romanesco
Tomate

Toute l'année

Betterave
Carotte
Chicorée rouge
Chou blanc
Chou de Chine
Chou frisé
Chou rave
Chou rouge
Ciboulette
Endive
Épinard
Fenouil
Laitue
Oignon
Persil
Poireau
Pourpier
Radis
Rampon
Roquette

¹ Adapté de www.suisse.garantie.ch

² Non cultivés en Suisse

Tableau saisonnier des fruits suisses¹

Hiver Poire Agrumes Grenade ²	Été Abricot Cerises Fraise Framboise Groseille à maquereau Groseille rouge Mûre Nectarine	Pêche Poire Pruneau Raisin Pastèque ²
Printemps Poire Agrumes ²		
Automne Fraise Framboise Figues Kaki Kiwi Melon	Mûre Poire Pruneau Raisin Agrumes Grenade ²	Toute l'année Pomme Ananas ² Banane ² Mangue ² Papaye ²

¹ Adapté de www.5parjour.ch

² Non cultivés en Suisse