

# Les aliments à limiter

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

Aliments	Recommandations
<b>Viandes rouges grasses</b> (bœuf, cheval, mouton, agneau)	Maximum 1x/semaine
<b>Charcuteries</b> (salami, jambon, mortadelle, cervelas, saucisse)	Maximum 1x/semaine Privilégier le jambon cru et la viande séchée
<b>Abats</b> (foie, cervelle)	Maximum 1x/15 jours
<b>Fromages</b>	Privilégier <sup>1</sup> <35g lipides/100g Eviter >35g lipides/100g Fondue, raclette : maximum 1x/mois
<b>Produits laitiers</b>	Eviter crème et crème-dessert
<b>Margarine végétale</b> (à base d'huile de palme ou de tournesol)	Eviter
<b>Fritures<sup>2</sup></b>	Limiter, toujours avec de l'huile de colza HOLL ou de tournesol HO, sans brûler l'huile (fumée)
<b>Sauces</b>	Eviter
<b>Produits industrialisés</b> (pizza et lasagne précuisinées, viennoiseries, pâtisseries, snacks salés, céréales de petit-déjeuner)	Remplacer par des aliments frais et de saison
<b>Alcool</b> (alcools forts, bière)	Eviter

<sup>1</sup> Privilégier les fromages d'alpage

<sup>2</sup> Privilégier les cuissons suivantes : à l'étuvée, à la vapeur, au gril et en papillote

## Vos notes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



# Les aliments protecteurs

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

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

<sup>1</sup> De préférence bio

<sup>2</sup> L'équivalent d'une poignée

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



# 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
<b>Mono-insaturées</b> Ω 9	Très protecteurs	<b>Origine végétale</b> huiles d'olive <sup>1</sup> , de colza <sup>1</sup> olives, avocat
<b>Poly-insaturées</b> Ω 3	Protecteurs	<b>Origine animale</b> poissons gras: saumon, thon frais, sardines, maquereaux, truite, dorade <b>Origine végétale</b> huile de colza <sup>1</sup> oléagineux naturels: noix, graines de lin
<b>Poly-insaturées</b> Ω 6	Protecteurs en faible dose Néfastes en excès	<b>Origine végétale</b> huiles <sup>1</sup> de tournesol, soja, maïs
<b>Cholestérol</b>	Neutre	<b>Origine animale</b> jaune d'œuf, abats, tête de crustacés
<b>Saturées</b> <sup>2</sup>	Néfastes en excès	<b>Origine animale</b> beurre, crème, produits laitiers, beurre à rôti charcuterie, viandes grasses, saindoux <b>Origine végétale</b> huiles de palme, de coco et d'arachide plats pré-cuisinés, fritures, biscuits, pâtisseries, produits industriels
<b>Trans</b>	Néfastes	Fast-food, plats préparés et préparations industrielles: margarines, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, chips, barres chocolatées, céréales de petit-déjeuner

<sup>1</sup> Extraites par processus mécanique à froid

<sup>2</sup> Dont font partie les acides gras hydrogénés présents dans les préparations industrielles

Type de graisses	Quantités recommandées
<b>Mono-insaturées</b> Ω 9	Huiles d'olive et colza : 3 cuillères à soupe par jour maximum Environ moitié olive, moitié colza
<b>Poly-insaturées</b> Ω 3	Poissons gras : 2x/semaine Noix : 1 poignée/jour
<b>Poly-insaturées</b> Ω 6	Déjà présentes naturellement et en quantité suffisantes dans l'alimentation
<b>Cholestérol</b>	Œufs : jusqu'à 6/semaine Abats : 1x/15jours
<b>Saturées</b>	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) : limiter 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
<b>Trans</b>	Eviter

# Tableau saisonnier des légumes suisses<sup>1</sup>

## Hiver

Ail  
Cardon  
Courge  
Dent-de-lion  
Echalote  
Endive  
Panais  
Rave  
Artichaut<sup>2</sup>

## 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  
Artichaut<sup>2</sup>  
Fève<sup>2</sup>

## 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

<sup>1</sup> Adapté de [www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)

<sup>2</sup> Non cultivés en Suisse

# Tableau saisonnier des fruits suisses<sup>1</sup>

---

## Hiver

Poire  
Agrumes  
Grenade<sup>2</sup>

## Printemps

Poire  
Agrumes<sup>2</sup>

## Automne

Fraise  
Framboise  
Figues  
Kaki  
Kiwi  
Melon

## Été

Abricot  
Cerises  
Fraise  
Framboise  
Groseille à maquereau  
Groseille rouge  
Mûre  
Nectarine

Pêche  
Poire  
Pruneau  
Raisin  
Pastèque<sup>2</sup>

## Toute l'année

Pomme  
Ananas<sup>2</sup>  
Banane<sup>2</sup>  
Mangue<sup>2</sup>  
Papaye<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Adapté de [www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)

<sup>2</sup> Non cultivés en Suisse