

10 aliments pour faire baisser le cholestérol

1

Avoine et son d'avoine

Riches en bêta-glucanes, des fibres solubles qui piègent le cholestérol alimentaire dans l'intestin et favorisent son élimination.

2

Légumineuses

Lentilles, pois chiches, haricots : sources de fibres solubles et de protéines végétales, elles aident à réduire le cholestérol LDL.



3

Fruits riches en pectine

Pommes, poires, agrumes :
la pectine est une fibre
soluble qui contribue à
diminuer le cholestérol
sanguin.

4

Noix et amandes

Riches en acides gras
insaturés et en phytostérols,
elles aident à abaisser le
cholestérol LDL.

5

Avocat

Contient des acides gras
mono-insaturés et des
fibres, bénéfiques pour le
profil lipidique.



6

Poissons gras

Saumon, maquereau, sardines : riches en oméga-3, ils réduisent les triglycérides et améliorent la santé cardiovasculaire.

7

Huile d'olive extra vierge

Source d'acides gras mono-insaturés et de polyphénols, elle contribue à la réduction du cholestérol LDL. Avec modération.

8

Graines de lin moulues

Fournissent des oméga-3 et des fibres solubles, aidant à diminuer le cholestérol LDL.



9

Huiles végétales riches en oméga-3

Huile de noix, huile de lin et huile de colza sont d'excellentes sources d'acides gras oméga-3, reconnus pour leur rôle dans la réduction du cholestérol LDL et la protection cardiovasculaire.

10

Légumes à feuilles vertes

Épinards, chou, roquette, laitue : riches en fibres et en antioxydants, ils soutiennent la santé cardiovasculaire.

