



L'alimentation pour un cœur en bonne santé

80% – Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, c'est la proportion des pathologies cardiovasculaires qui peut être évitée grâce à de bonnes habitudes de vie dont l'alimentation. Découvrez les aliments à privilégier et à limiter pour protéger votre cœur et maintenir une bonne santé cardiovasculaire.

À privilégier :



Fruits et légumes

Tous les jours



Produits céréaliers complets

Pain – Pâtes – Riz – Avoine

Équivalent de 2 poignées/jour



Poissons gras

Maquereaux – Hareng – Sardines – Thon

1 à 2 fois par semaine



Noix et graines

Amandes – Noix – Noisettes – Graines de lin – Chia

1 poignée par jour



Huiles végétales

Olive – Colza – Lin – Noix

2 à 3 Càs par jour



Légumineuses

Lentilles – Haricots – Pois chiches – Fèves

Au moins 3 fois par semaine



Produits laitiers légers

Yaourt nature – Fromage frais – Fromage léger

0 à 2 fois par jour



Avocat

1 fois par semaine



Eau – Thé vert

Tous les jours

À limiter :



Produits frits

Frites - Beignets - Chips - Nuggets



Charcuterie

Saucisson - Bacon - Salami - Pâté



Viandes grasses

Viande rouge - Porc - Viande transformée



Beurre/Margarine - Crème



Produits transformés

Plats préparés - Pâtisseries - Biscuits - Pizzas



Boissons sucrées

Sodas - Jus de fruits - Boissons énergisantes



Produits salés

Conserves - Soupes et produits surgelés et/ou préparés - Charcuterie - Sauces industrielles - Fromage - Pain - Chips et biscuits apéritif



Pâtisseries et desserts industriels

Gâteaux - Viennoiseries - Biscuits - Bonbons - Barres chocolatées - Desserts lactés



Produits laitiers riches

Fromage à pâte dure - Camembert - Roquefort



Fast-food



Alcool

Les autres clés de la prévention des pathologies cardiovasculaires :



Activité physique



Arrêt du tabac



Gestion du stress



Sommeil réparateur

Un jour dans l'assiette d'un cœur en bonne santé

Petit-déjeuner

Bowl skyr/avoine

1/2 tasse de flocons d'avoine
1/2 tasse de fruits rouges
150g de skyr



Thé vert



Déjeuner

Salade aux légumes variés

Salade verte
Légumes variés (tomates, concombres, carottes)
1 CàS d'huile de noix



Saumon/Quinoa

1 filet de saumon grillé
Sauce à base de yaourt et d'herbes
1 tasse de quinoa



Collation

1 poignée de noix



Dîner

Poulet Riz/Légumes

1 blanc de poulet grillé aux herbes
Légumes sautés (brocolis, poivrons,
courgettes)
1 CàS d'huile d'olive
1/2 tasse de riz brun cuit



Un fruit au choix



1600 Kcal



**100g
Protéines**



**160g
Glucides**



**60g
Lipides**