



LABORATOIRE BENJELLOUN
D'ANALYSES MEDICALES
109, Boulevard Omar Al Khyam
Beauséjour
20200 CASABLANCA

Conseils diététiques en cas d'excès de CHOLESTEROL et de surpoids.

Ref : ACC- ENR- THEM-ver- 01- A-
017
Version : 01
Applicable le : 19-10-2020



Il faut suivre un régime hypocalorique et réduire l'apport calorique quotidien.

Aliments à supprimer pour normaliser le Cholestérol :

- Beurre, crème fraîche (utiliser à la place toutes les huiles [20 à 30 g/jour] ou margarine de maïs, tournesol, huile d'olive),
- Charcuterie, Pâté, Saucisson,
- Viandes très grasses (savoir choisir les morceaux les plus maigres),
- Margarines dures (palme, coprah),
- Œufs (3 maximum / semaine),
- Abats (1 fois / 15 jours),
- Limiter les fromages (1 part de 30 à 40 g/jour).

Aliments à limiter pour perdre du poids :

- Corps gras visibles (Beurre, crème fraîche, huiles, margarines),
- Aliments riches en graisses (fromages, viandes grasses, pâtisseries),
- Sucre, sucreries, boissons sucrées, fruits (2 / jour maximum),
- Féculents (Pâtes, riz, couscous... [150g cuits] ou 30 à 50 g de pain : 1 part à chaque repas),
- Boissons alcoolisées.

Aliments à privilégier

- Produits laitiers (totalement écrémés ou ½ écrémés, Yaourt, Fromage Blanc 0%, 10 % ou 20% de matières grasses, lait),
- Viandes blanches,
- Viandes rouges (dégraissées au maximum),
- Tous les poissons (2 à 3 fois minimum / semaine),
- Légumes verts à volonté cuits ou crus,
- Huiles, Margarines (20 g/ jour maximum).

CONSEILS :

- ✓ Pas de grignotage,
- ✓ Ne pas sauter un repas,
- ✓ 3 repas bien équilibrés / jour.