

Les aliments gras...

Les aliments riches en graisses entraînent une élévation du taux de **cholestérol** dans l'organisme.

Le cholestérol doit être empaqueté dans des lipoprotéines pour pouvoir circuler dans le sang.

Ces transporteurs sont les **LDL** et les **HDL**.
Les LDL transportent le cholestérol jusqu'aux cellules, en particulier dans les artères :

c'est le mauvais cholestérol.

Les **LDL** en excès restent dans la circulation, s'infiltrant dans la paroi des vaisseaux constituant une plaque qui rétrécit le vaisseau et peut parfois le boucher, entraînant des maladies cardiovasculaires : (artérite, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral...).

Les **HDL** rapportent le cholestérol non utilisé jusqu'au foie qui l'élimine dans la bile :

c'est le bon cholestérol.

Il faut donc bien équilibrer son alimentation pour diminuer l'excès de **LDL**.

L'hypercholestérolémie est favorisée par :

- ✓ Des erreurs alimentaires (alimentation riche en graisses saturées)
- ✓ Le surpoids
- ✓ Le diabète
- ✓ L'absence d'exercice physique
- ✓ Des facteurs génétiques
- ✓ Le tabac

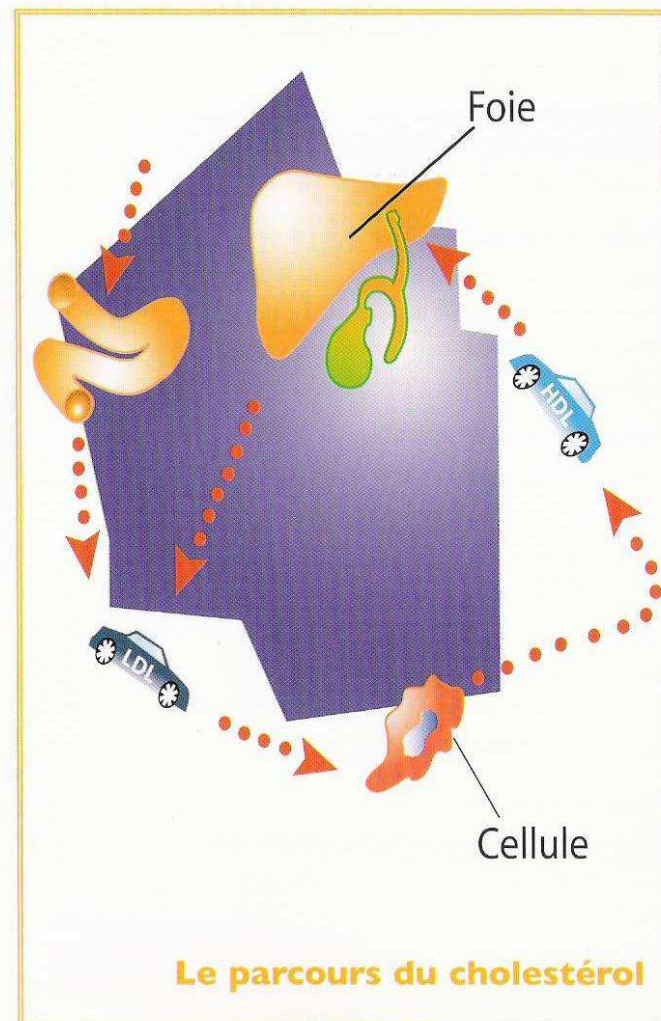
Quelques conseils pour éviter l'hypercholestérolémie :

- ✓ L'alimentation (charcuteries, viandes grasses, fromages, beurre, crème fraîche)
- ✓ Faire de l'exercice physique
- ✓ Lutter contre le surpoids

Penser à faire des bilans de santé réguliers pour surveiller votre taux de cholestérol.

Parlez-en avec votre médecin traitant ou avec la diététicienne de votre réseau de santé

ARès 92: 01 46 49 36 36
ASDES: 01 47 69 72 12



Le menu ...

Salade verte

Colin accompagné de ratatouille et riz

Fromages de chèvre

Salade de fruits

Le marché ...

1 salade verte

Pour la ratatouille

1 kg de courgettes, 3 aubergines moyennes, 6 tomates moyennes,

Poivrons : 1 rouge, 1 jaune, 1 vert, 1 kg d'oignons, 1 gousse Ail, 1 bouquet garni

Pour le court bouillon

1 poireau, 1 grosse carotte, 1 bouquet garni

Pour la salade de fruits

4 kiwis, 1 ananas, 2 pommes, 3 poires, 2 oranges,

2 bananes, 1 citron

1,8 kg de colin

Riz parfumé : 500 g

2 sortes de fromages de chèvre fermier

Pain aux céréales (350 g)

Pour mémoire

Huile d'olive, sel, poivre, bouillon cube

Prix pour 6 personnes
38,00 €

Le colin est un poisson blanc de bonne qualité gustative et nutritionnelle à faible teneur en matières grasses, facile à cuisiner et à présenter. Le colin est relativement cher et peut être remplacé par des filets de cabillaud ou de merlan moins chers. Les fruits et légumes de saison sont moins chers et souvent meilleurs.

Recettes ...

Éplucher, laver les légumes de la ratatouille.

Faire revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Couper tous les autres légumes, et les ajouter aux oignons revenus. Ajouter 2 verres d'eau environ (possibilité d'en rajouter en court de cuisson si nécessaire).

Saler et poivrer et laisser cuire à feu moyen pendant 35 à 45 minutes. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Préparer le court bouillon pour le colin

Éplucher, laver les légumes, pendant ce temps faire bouillir l'eau. Couper les légumes en petits morceaux, ajouter le bouillon cube, le bouquet garni.

Une fois que les légumes sont cuits, diminuer le feu et laisser l'eau refroidir. Ajouter délicatement le poisson et le laisser cuire pendant 15 minutes, celui-ci ne doit pas s'effiloche.

Préparer la salade de fruits

Laver et éplucher tous les fruits, les couper en petits morceaux, ajouter le jus d'un citron (pour que les fruits ne noircissent pas) couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Faire cuire le riz (cuisson créole)

Mettre le riz dans 2 litres d'eau salée, vérifier le temps de cuisson sur l'emballage afin de ne pas le faire trop cuire.

Bon à savoir ...

Pour un menu équilibré, il faut consommer environ 2 fois plus de légumes verts que de féculents soit environ 250 gr pour 125 à 150 gr de féculents (poids cuit) pour une personne adulte n'ayant pas de problème de poids. La garniture en riz permet l'apport en sucres lents indispensables à chaque repas.

Le fromage de chèvre riche en eau, faible en matière grasse à condition que celui-ci soit frais, permet d'avoir un menu peu riche au niveau énergétique.

Comme le chèvre est pauvre en calcium, le menu doit comporter suffisamment de fruits et légumes (2ème source de calcium).

ALIMENTATION

la clé de l'équilibre

3

Les aliments gras

Savoir en faire bon usage

