





Les LIPIDES (= les graisses)

Ils sont indispensables à la fabrication des neurones (=cellules nerveuses). Mais consommés en excès, ils peuvent entraîner une prise de poids et provoquer des maladies cardiovasculaires.

1g de lipide = 9 calories

Graisses d'origine animale	Graisses d'origine végétale
Riches en acides gras saturés et cholestérol	Riches en acides gras insaturés et acides gras essentiels (oméga-3 et oméga-6)
Favorisent les maladies cardiovasculaires, à sélectionner !	Effet protecteur au niveau du cœur et des vaisseaux
	
 <p>Même les poissons les plus gras sont riches en oméga-3 = lipides de bonne qualité</p>	 <p>L'huile de palme et l'huile de coprah (coco) sont riches en acides gras saturés.</p>

Inutile de les supprimer, protégez votre cœur !

- Consommez du **beurre seulement au petit déjeuner** (une noisette)
- **Cuisez sans matières grasses** (au four, au grill, au micro-ondes, au wok, à la vapeur, à l'eau, au BBQ, avec des ustensiles anti-adhésifs de type téflon ou en pierre)
- **1 cuillère à soupe d'huile crue midi et soir** (olive, colza, soja, maïs, pépins de raisin, mélanges d'huiles végétales)
- **Poisson au moins 3 fois /semaine**

Ces conseils pourront être personnalisés lors d'une consultation avec une diététicienne