



Le régime ANTI CHOLESTEROL

Vos repères :



Le principe du régime :

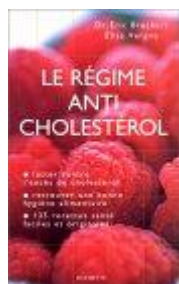
D'une façon générale, on préconise de consommer les « bonnes » graisses (lipides insaturés) et d'éviter, voire de s'interdire la consommation de « mauvaises » graisses (lipides saturés).

A éviter : lait entier, crème fraîche, beurre, fromages à plus de 40% de matières grasses, huiles d'arachide, fritures, chips, le jaune d'œuf (et tout ce qui en contient beaucoup, tels que mayonnaise, pâtisseries, ...), abats, charcuteries, viandes grasses (agneau, mouton, poule, oie), chocolat, crèmes glacées, alcools, ...

Autorisés : huiles d'olives, de tournesol, de soja, de noix, de pépins de raisins, de colza, lait écrémé, yaourts légers, blanc d'œuf, poissons, coquillages, crustacées, viandes blanches (sans la peau pour les volailles), tous les légumes et tous les fruits

Les livres :

Présentation de l'éditeur :



Dans ce livre de Bruckert et Vergne, découvrez toutes les clés pour abaisser votre taux de cholestérol tout en profitant des plaisirs de la table.

- Grâce aux conseils d'un médecin spécialiste, apprenez à distinguer le « bon » du « mauvais » cholestérol et retrouvez les bases d'une bonne hygiène alimentaire.
- Lutte contre l'excès de cholestérol avec 135 recettes faciles et originales : saumon tiède aux asperges et à la papaye, carré de porc en chevreuil, pleurotes au madère en gratin, curry de légumes, crème glacée à la banane...
- Chaque recette est accompagnée de sa teneur en cholestérol, acides gras saturés, protides, lipides, glucides...
- Des propositions de menus en fin d'ouvrage vous aident à renouveler vos habitudes alimentaires pour rester en bonne santé.

Biographie de l'auteur :

Le Pr Éric Bruckert est responsable de l'unité d'exploration métabolique pour la prévention des maladies cardio-vasculaires à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, service d'endocrinologie métabolisme du Pr Gérard Turpin. Il est également membre fondateur de l'ARCOL, association pour la recherche sur le

cholestérol.

Elisa Vergne, cuisinière hors pair, élabore des recettes depuis 20 ans. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages de cuisine, notamment chez Hachette Pratique.