

Le cholestérol

Les bons aliments

Les aliments à éviter

Les recettes sympa à tester



Le cholestérol en quelques mots

Loin d'être anodines les maladies cardio-vasculaires sont la deuxième cause de mortalité en France après le cancer. Autant dire qu'il est indispensable de prendre de soin de son coeur, comme de ses vaisseaux et artères...

Le cholestérol est indispensable à l'organisme humain, il est fabriqué en partie par le foie et sa présence dans notre sang est tout à fait normale. Toutefois il existe deux types de cholestérol dans notre sang, le HDL que l'on appellera le bon cholestérol, et le LDL que l'on nommera le mauvais cholestérol.

Si il y a trop de mauvais cholestérol dans le sang, il va se déposer doucement et insidieusement sur les parois des artères et vaisseaux, avec pour conséquence bien sûr de réduire le diamètre et de boucher au fur et à mesure le passage du sang.

Personne n'est épargné par le cholestérol qui touche généralement mais pas uniquement les personnes vers la cinquantaine. Hommes, femmes, jeunes et moins jeunes tous nous avons du cholestérol dans le sang, mais son taux a tendance à s'élever au fur et à mesure des années.

Manger mieux et plus sainement, faire un peu d'exercice, prendre quelques compléments alimentaires, tous ces petites mesures suffisent bien souvent à garder un taux de cholestérol dans la norme et à protéger ses artères et son coeur.



Les bons aliments pour le cholestérol

Quelques uns des aliments bons en cholestérol dont il ne faut surtout pas se priver

les légumes :

tout est bon et il ne faut pas s'en priver.

- tomates
- courgettes
- aubergines
- poivrons
- carottes
- pomme de terre
- choux
- navets
- salades
- ocra
- etc...

Les fruits :

même chose on peut y aller gaiement

- pommes
- poires
- oranges
- bananes
- raisins
- pêches
- pastèques
- etc...

Les produits laitiers

ils ne sont pas tous à bannir et dans le régime méditerranéen les crétois en consomment chaque jour.

- fromage de chèvre ou de brebis
- yaourts

Les viandes et poissons

Il faut préférer les volailles et opter plus pour le poisson.

- poulet
- dinde
- saumon
- sardines
- maquereaux
- etc...

Les légumineuses

là encore ne vous en privez pas.

- lentilles
- pois
- fèves
- avoines
- pois chiches
- haricots rouges
- etc...

Les matières grasses

que ce soit pour la cuisson ou autre optez pour des huiles végétales

- huile d'olive
- huile de noix

Les autres aliments

et si vous aimez voici quelques autres aliments bons pour le cholestérol

- noix
- pistaches
- noisettes
- chocolat noir
- vin rouge
- thé vert

Les mauvais aliments pour le cholestérol

A moins d'avoir un taux de cholestérol très élevé qu'il faut impérativement faire baisser, faire attention à son alimentation ne veut pas dire se priver de tout mais tout simplement consommer les choses avec modération et en connaissance de cause.

Voici donc pour vous une liste des aliments riches en cholestérol qu'il faut donc éviter ou manger en petites quantités.

Les abats :

- cervelle
- foie
- rognons
- coeur
- gésiers
- ris
- etc...

Les matières grasses :

- beurre
- crème fraîche
- saindoux
- margarine
- etc...

Les viandes :

- charcuterie
- pâté
- etc...

Evitez aussi de manger des produits frits dans l'huile, les produits trop gras, trop sucrés, les produits laitiers comme les fromages à pâte cuite, etc....



Saumon à l'orange et à la moutarde au miel

Une recette un peu gastronomique mais qui en réalité est vraiment très facile à réaliser, avec des ingrédients que vous pouvez avoir facilement sous la main. Là encore une recette avec un faible taux de cholestérol et qui permettra de limiter ses apports en lipides.

Les ingrédients

- 4 filets de saumon environ 150 gr chaque
- Deux cuillères à soupe de moutarde
- Une cuillère à soupe de miel
- Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- Une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive
- Deux belles oranges
- Un peu de salade et quelques olives pour la déco

La préparation

- Préchauffez votre grill à forte puissance, puis mélangez la moutarde et le miel dans un bol pour obtenir un mélange bien homogène.
- Mettez vos filets de saumon sur une plaque avec du papier sulfurisé et nappez-les avec un pinceau du mélange miel moutarde. Gardez un peu de ce mélange pour plus tard.
- Puis enfournez votre saumon sous le grill jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur dorée et soit cuit, attention cela peut aller vite fonction de votre grill et de l'épaisseur des filets.
- Une fois cuits retirez les, couvrez les d'une feuille d'aluminium pour les garder bien au chaud.
- Puis pelez les oranges utilisez quelques quartiers pour avoir un peu de jus que vous allez mélanger avec votre vinaigre de cidre et votre mélange miel moutarde. Vous obtiendrez ainsi une vinaigrette très parfumée.
- Pelez les quartiers d'orange et montez votre assiette avec un peu de salade, les quartiers d'orange, quelques olive en déco et le filet de saumon au dessus.



Poulet poêlé aux lentilles et épinards

Une recette toute simple à la fois riche en fibre et pauvre en matières grasses idéal pour surveiller votre cholestérol ou pour perdre un peu de poids. Une recette pour 4 personnes, facile à faire et qui ne vous demandera pas plus de 15 minutes à préparer.

Les ingrédients

- 1 kilo de lentilles
- 100 grammes d'épinards frais, 2 branches de céleri
- 4 blancs de poulet
- 2 gousses d'ail, 1 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et thym
- Une grande tasse de bouillon de poule

La préparation

- Faites cuire vos lentilles comme d'habitude puis mettez-les de côté.
- Hachez finement votre oignon, votre ail, et votre céleri, puis découpez vos blancs de poulet en cube d'environ trois centimètres de côté.
- Dans une poêle mettez votre huile d'olive et faites dorer vos cubes de poulet. Puis retirez-les et mettez-les de côté.
- Faites revenir dans ma poêle les oignons, l'ail et le céleri pendant quelques minutes, puis incorporez ensuite le poulet, ajoutez l'assaisonnement et le bouillon de poule.
- Portez à ébullition puis ensuite laissez mijoter une dizaine de minutes.
- Intégrez les épinards et les lentilles et laissez mijoter en couvrant 5 à 10 minutes.

Servez dans une assiette creuse de préférence, un plat très simple à faire mais très gouteux et idéal pour votre cholestérol.



Poulet au curry saveur mangue

Une recette toute simple et vraiment rapide à faire mais qui va vous faire découvrir toute la puissance de la mangue, un produit trop peu usité en France. Les proportions sont pour quatre personnes et vous pouvez choisir aussi bien une mangue verte qu'une mangue bien mûre. Quand au lait de coco il ne contient pas de cholestérol.

Les ingrédients

- Quatre blancs de poulet
- Deux mangues
- Une boîte de lait de coco
- Une demi-cuillère d'huile d'olive
- Deux oignons blancs
- Un peu de farine
- Du curry, sel et poivre

La préparation

- Dans une poêle à feu bien vif mettez vos blancs de poulet et votre huile d'olive. Ajoutez les oignons que vous aurez au préalable finement hachés, assaisonnez, faites les bien dorer puis mettez de côté.
- Epluchez vos deux mangues et coupez-les en fines lamelles. Prenez les deux tiers des mangues mettez dans la poêle, ajoutez le lait de coco et le curry. Laissez mijoter quelques minutes à feu très doux de façon à ce que la mangue cuise doucement.
- Puis au bout de quelques minutes ajoutez vos blancs de poulet et les oignons, couvrez le tout et finissez la cuisson tout doucement.
- Enfin deux trois minutes avant la fin de cuisson ajoutez le reste de mangue.

Une recette très simple, qui ne contient quasiment pas de gras, donc idéale pour le cholestérol et le mariage de la mangue et du curry est une pure merveille. Servez avec un riz blanc et régalez vous.



Filet de porc au gingembre

Vite fait facile à faire et pas très grasses, c'est le thème de ces recettes que tout le monde peut faire et qui changent vraiment des goûts habituels. Le filet de porc au gingembre reste dans la lignée, un goût très doux, une recette qui est idéale pour le cholestérol.

Les ingrédients

- 600 grammes de filet de porc
- Un morceau d'une dizaine de centimètre de gingembre frais
- Deux oignons blancs
- Une boîte de lait de coco
- Une cuillère d'huile d'olive, sel et poivre
- Un fond de sauce style viandox ou maggi

La préparation

- Emincez vos oignons finement et épluchez votre gingembre et hachez-le également en morceaux assez fins.
- Coupez votre filet de porc en morceaux d'un centimètre d'épaisseur environ, puis mettez-les dans la poêle avec l'huile d'olive, les oignons et le gingembre à feu vif.
- Ajoutez une giclée ou deux de maggi ou viandox puis lorsque le porc est bien doré, ajoutez le lait de coco.
- Portez à ébullition puis laissez mijoter quelques minutes supplémentaires et servez..

Un plat des plus facile à faire, qui ne demande rien de bien particulier, mais la douceur du lait de coco avec la force du gingembre est un contraste très intéressant. Accompagner de riz d'ebly ou de pommes de terre.



Poulet épicé au jus de citron

Une recette très simple, idéale pour les personnes ayant un taux trop élevé de cholestérol ou désirant perdre un peu de poids tout en se régaland, qui ne vous prendra que quelques minutes mais qui apportera une touche épicée à votre alimentation, les doses indiquées sont pour quatre personnes.

Les ingrédients

- 4 blancs de poulet
- 1 grande tasse d'ébly
- 1 grande tasse de grain de maïs
- 3 échalotes, 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge, un peu de persil frais
- Une demi-cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de paprika, sel et poivre
- Le jus de quatre citrons

La préparation

- Dans un bol mélangez le paprika, le jus de citron et l'ail que vous aurez haché finement.
- Dans un plat pas trop profond mettez vos blancs de poulet, et recouvrez avec la moitié de votre mélange pour faire une marinade. Laissez au frigo une bonne demi-heure.
- Pendant ce temps faites cuire votre ébly en s'assurant qu'il soit al dente. Passez sous l'eau froide pour le rincer et arrêter la cuisson.
- Dans une poêle faites revenir votre maïs, puis émincez finement le poivron rouge et les échalotes et incorporez au maïs. Laissez cuire quelques instants pour que votre maïs prenne une jolie coloration, le poivron peut rester croquant et dans les dernières minutes ajoutez

votre persil et le reste du mélange jus de citron et paprika. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement sel et poivre.

- Dans une poêle à feu vif mettez votre huile d'olive et faites revenir vos blancs de poulet de façon à ce qu'ils soient bien dorés.
- Puis découpez le poulet en tranches servez dans une assiette creuse, le poulet venant en garniture sur le dessus.

Une recette simple, pleine de saveurs et vraiment rapide à faire, qui change de l'ordinaire et qui démontre que l'on peut se régaler sans manger toujours très gras.

Ces recettes vous sont offertes par Conua.com

L'institut de santé traditionnelle

**La référence en ligne pour tous les compléments alimentaires naturels
fabriqués en France.**

SURVEILLEZ VOTRE CHOLESTEROL ET OPTEZ POUR UNE SANTE NATURELLE

Beauté - Bien être - Confort articulaire - Harmonie du couple - Multivitamine -
Minceur - Mémoire - Santé cardio vasculaire ...



La santé n'attendez venez nous rendre visite...

CONUA.COM