

Conseils Hygiéno-Diététiques

HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE ISOLÉE



**ARRÊT DU
TABAC**

ACTIVITÉ PHYSIQUE

En l'absence de contre-indication médicale.



30 min x 5 jours / semaine

Activité physique modérée

(ex : marche rapide, vélo, tondre la pelouse)

ou

75 min / semaine

Activité physique intense

(ex : course à pied, football)

ALIMENTS À RÉDUIRE



FRUITS

pas plus de 3 / jour

Fruits secs, confits



GLUCIDES COMPLEXES

Pain, pomme de terre, Riz, pâtes, semoules, ...



ALCOOL

Vins, bière, spiritueux, même faiblement alcoolisé.



ACIDES GRAS TRANS

Viennoiseries, Pâtisseries, Biscuits apéritifs et sucrés, ...



LE SEL

Eau de cuisson, Bouillons, Biscuits apéritifs, Plats préparés, Pain, Charcuterie, ...



GLUCIDES SIMPLES

Sodas, sirop, jus de fruits Miel, Confiture, Biscuits fourrés, Céréales sucrées de petit déjeuner, Chocolat, Glaces, Pâtisseries, Sucre, ...



ACIDES GRAS SATURÉS

Viandes grasses (mouton, agneau, porc), Fromage, Beurre, Crème fraîche, Huile de palme, Huile de coco, Fritures, Charcuterie, ...

ALIMENTS À PRIVILEGIER

LÉGUMES VERTS

5 / jour ou 400 g

Frais ou surgelés



RICHES EN POLYPHÉNOL

Céleri, brocolis, thé, cacao, huile d'olive vierge et huiles non raffinées, soja, ...



RICHES EN CAROTÉNOÏDES

Carottes, citrouille, tomate, poivrons, épinards, brocolis (en général colorés), Huiles végétales, ...



POISSONS GRAS RICHES EN OMEGA-3 **au moins 3 / semaine**

Sardine, Maquereau, Hareng, Saumon, ...



Plus de conseils et d'informations sur :
www.mangerbouger.fr

LDLcible.com
v2 - 09/03/2019