



## LES GRAISSES

- Aliments gras à éviter: margarines, pâtes blanches, pizzas, viennoiseries industrielles, biscuits apéritifs, plats cuisinés, barres chocolatées
- Aliments à consommer avec modération: fromage, charcuterie, beurre, crème fraîche, plats en sauce
- Utiliser de l'huile d'olive tous les jours (1 cuillère à soupe), première pression à froid
- Consommer des oméga 3: poissons gras (hareng, saumon, flétan, maquereau, anchois, sardine), fruits de mer (huitres ++)
- Privilégier les petits poissons (moins concentrés en mercure)
- Si prise de compléments alimentaires à base d'oméga 3, les choisir à base d'algues
- Préférer les poissons sauvages que les poissons d'élevage
- Les poissons congelés sont à consommer dans les 3 à 6 mois (sinon ils perdent leurs oméga 3)
- Huiles riches en oméga 3: huile de lin, colza, perilla, noix, algues
- Les conserver à l'abri de la lumière
- Aliments sains pour agrémenter: algues, graines de chia ou de chanvre
- Consommer tous les jours une poignée de noix non salées (noix de grenoble, noisettes, amandes, pistaches, noix de pécan, noix de cajou)