

Les graisses les plus saines pour le cœur

Choisissez des graisses qui proviennent de plantes. Ces graisses sont meilleures pour votre cœur.

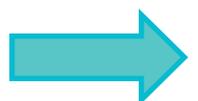
On retrouve des graisses monoinsaturées dans :

- ⇒ Olives et huile d'olive
- ⇒ Huiles de canola, de carthame et d'arachide
- ⇒ Amandes, noix de pécan, noix de cajou, noisettes et cacahuètes
- ⇒ Beurre de cacahuète
- ⇒ Avocat



On retrouve des graisses polyinsaturées dans :

- ⇒ Fruits de mer et poissons, comme le saumon, la truite et le hareng
- ⇒ Huiles de maïs, de soja et de tournesol
- ⇒ Noix
- ⇒ Graines de lin
- ⇒ Houmous
- ⇒ Tofu



Les graisses moins bonnes pour le cœur

Limitez les graisses qui sont moins bonnes pour le cœur. Une consommation excessive de ces graisses peut augmenter le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

On retrouve des graisses saturées dans :

- ⇒ Les viandes (bœuf, porc, bacon, saucisses, conserves et charcuterie).
- ⇒ Le lait entier et autres produits laitiers (fromage, beurre, glaces)
- ⇒ Le lard et le suif
- ⇒ L'huile de palme
- ⇒ Le lait et l'huile de coco
- ⇒ Le chocolat et le beurre de cacao
- ⇒ La plupart des produits de boulangerie emballés ou préparés (gâteaux, beignets et biscuits)



On retrouve des graisses trans dans :

- ⇒ Les produits contenant de l'huile végétale partiellement hydrogénée
- ⇒ Les margarines (comme les margarines en bâtonnets)
- ⇒ Le popcorn micro-ondable
- ⇒ Les kits de repas avec fromage et biscuits salés
- ⇒ Les aliments surgelés comme les pizzas, tartes et sandwichs pour le petit déjeuner
- ⇒ Les préparations pour gâteaux, biscuits et cookies
- ⇒ Le glaçage, les croûtes de tarte, les pâtisseries, les biscuits et les gâteaux

