

# Un menu pauvre en cholestérol

- À consommer sans modération
- À consommer avec modération
- À éviter

## Lait / produits laitiers

Lait 1,5 % de matière grasse

Yaourt 1,5 % de matière grasse

Lait battu

Fromage blanc

Lait 3,5 % de matière grasse

Yaourt 3,5 % de matière grasse

Crème

Crème de café

Lait concentré

Crème fraîche

Yaourt à la crème

Crème épaisse



Fromages	Mozzarella	Green
	Camembert < 30 % de matière grasse	Yellow
	Brie	Red
	Camembert	Red
	Fromage fondant	Red
	Mascarpone	Red
Pâtisseries	Gorgonzola	Red
	Pâtisserie à la pâte feuilletée	Red
	Biscuit	Red
	Biscuit au fromage	Red
	Tarte au fromage blanc	Red
	Tarte à la crème	Red
	Tarte au sucre	Red
	Gaufre	Red
	Biscuit au beurre	Red
	Biscuit aux noix	Red
Noix	Noisettes	Green
	Amandes	Green
	Pistaches	Green
	Noix	Green
	Noix de coco	Red

Sucreries	Fruits	Green
	Bonbons aux fruits	Green
	Glace aux fruits	Green
	Bonbons	Yellow
	Miel	Yellow
	Gelée	Yellow
	Confiture	Yellow
	Glace au lait	Yellow
	Crème de noix-nougat	Red
	Chocolat	Red
	Pralines	Red
	Nougat	Red
	Massepain	Red
	Glace à la crème	Red
	Glace	Red
	Aromates / sauces	Herbes
Épices		Green
Ketchup		Yellow
Sel		Yellow
Mayonnaise		Red
Préparations	Rémoulade	Red
	Cuisson à l'étuvée	Green
	Mijoter	Green
	Bouillir	Green
	Griller	Green
	Frيره	Red
	Paner	Red

Poisson	Maquereau	Green	
	Hareng	Green	
	Thon	Green	
	Saumon	Green	
	Plie	Green	
	Sole	Green	
	Cabillaud	Green	
	Perche	Green	
	Aiglefin	Green	
	Conserve de poisson	Yellow	
	Anguille	Red	
	Anguille fumée	Red	
	Crustacés	Huîtres	Yellow
		Poulpe	Yellow
		Moules	Red
Crabe		Red	
Langoustine		Red	
Scampi		Red	
Crevette		Red	
Écrevisse		Red	
Homard		Red	
Caviar		Red	
Œufs	Protéine	Green	
	2 à 3 œufs par semaine	Yellow	
	> 3 œufs par semaine	Red	



Graisses & huiles

Huile d'olive	Green
Huile de colza	Green
Margarine maigre	Green
Margarine à l'huile d'olive	Green
Omega-3-margarine	Green
Huile de tournesol	Orange
Huile de chardon	Orange
Huile de maïs	Orange
Huile de noix	Orange
Margarine	Orange
Beurre	Red
Saindoux	Red
Margarine pour cuisson	Red
Graisse de cœur de palmier	Red
Huile de palme	Red
Graisse de coco	Red

Viandes

Veau	Green
Lapin	Green
Bœuf	Orange
Gibier	Green
Porc	Orange
Viande grasse	Red
Foie	Red
Rognons	Red
Langue	Red
Cœur	Red
Cerveau	Red

Volailles

Poulet (sans peau)	Green
Dinde	Green
Volaille sauvage	Green
Canard	Red
Oie	Red

Charcuteries

Saucisse de volaille	Green
Corned-beef	Green
Jambon maigre	Orange
Mortadelle	Orange
Salami	Red
Jambon fumé	Red
Saucisse de foie	Red
Pâté de foie	Red
Lard	Red
Saucisse rôtie	Red