

Comment remplacer des aliments riches cholestérol sans frustration :

Les corps gras

Aliments riches en cholestérol Pour 10g	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Aliments de remplacement	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)
LES BEURRES ET MARGARINES							
Beurre 82%MG	8,3	5,5	22	Margarine enrichie en stérols	3,5	0,76	0,28
Beurre 60% MG	6	4	18	Margarine 70 % MG	7	3	0,56
MG canard	10	3,3	10	Margarine enrichie en oméga 3	3,8	0,9	1,7
Beurres 40% MG	4	2,4	8,4	Margarine 30 à 40% MG	3,8	1,5	3,4
				Margarine 50 à 60% MG	5,7	1,6	1
LES HUILES							
Poisson (moyenne)	22	4,6	51	Végétal (moyenne)	10	1	0
LES CREMES FRAICHES							
Crème 30%MG	3,2	2	12	Crème 12%MG	1,2	0,8	5
				Crème 15 à 20% MG	1,56	1	6,1

Ici seul le profil des acides gras est pris en compte. Je n'ai pas pris en compte l'apport en vitamine ou le beurre 82%MG arriverait en tête pour son apport en vitamine A.

Faites attention dans le choix de vos margarines, certaines contiennent des graisses hydrogénées nocives pour la santé, ou beaucoup d'huile de palme..

Choisissez votre margarine avec le comparatif des huiles ci-dessus pour savoir quelles huiles privilégiées.

Si vous doutez une noisette de beurre sera tout aussi bonne.

Si vous avez du cholestérol une noisette de beurre est autorisé en faisant toutefois attention à ses autres apports dans la journée.

Les huiles végétales peuvent substituer tous les corps gras. Elles apportent de nombreux oméga ! Je vous laisse les découvrir dans les onglets matières grasses et oméga

Les viandes

Aliments riches en cholestérol	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Aliments de remplacement	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)
VIANDES CUITES pour 100g							
Rognons de porc	4,7	1,5	480	Cœur de bœuf	4,5	1,8	140
Foie de veau	3	0,9	288				
Poulet rôti viande + peau	9,8	2,7	120	Filet de poulet sans peau	1,7	0,5	70
Rôti de dinde	3,8	0,9	120	Escalope de dinde	1	0,5	80
Paleron de bœuf bouilli	11,4	4,5	113	Collier de bœuf braisé	5,8	2	59
Épaule de porc	14,8	5,5	104	Rôti de porc	4,3	1,3	83
Rôti de veau	3,3	1,2	103	Collier de veau	10	3,5	79
Gigot agneau	9	3,4	97	Côtelette agneau grillées	15,2	6,5	48
Steak	1,9	0,9	90	Rosbif au four	3,1	0,6	18
Saucisse moyenne	23,8	9,6	80	Bavette	6,9	2,7	53
				Tofu	4,8	0,7	0
				Steak végétaux à base de soja	14,7	0,65	3,16
CHARCUTERIES 30g							
Foies gras de canard	15	7	312	Pâté en croûte	2,8	1	18
Museau de porc	4,8	12	176	Filet de bacon	0,8	0,3	14
Terrine de campagne	7,5	3	44,4	Jambon cuit découenné 60g	2,1	0,8	37
Chorizo	12,3	4,8	33,3	Jambon de dinde 60g	0,9	0,3	23
Saucisson sec	9,9	3,7	30	Jambon cru 60g	8	3	43
Rillettes de porc	12	5	26				

Les abats et certaines charcuteries sont riches en cholestérol cependant si vous aimez vraiment cela. Leurs consommations doivent être exceptionnel, cuit dans de l'huile végétale et pas du beurre. Idéalement les autres aliments de la journée doivent être pauvre en cholestérol.

À savoir : 1 tranche saucisson / chorizo = 5 à 10g ----- 60G de jambon = 1 tranche ---- 2 / 3 tranches de jambon cru = 60g ---- 1 tranche de bacon = 10g

Les poissons et les œufs

Aliments riches en cholestérol	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Aliments de remplacement	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)
POISSONS CUITS pour 100g							
Lieu rôti	0,8	0,15	105	Cabillaud	0,7	0,15	52
Anchois	3,2	1	70	Thon en boîte au naturel	1,9	0,7	50
Saumon fumé	9,4	2	72	Saumon poêlé	13,5	2,8	56
Maquereau au naturel	11	3	79	Sardine en boîte	11,2	3,1	59
Crabe en boîte	1,8	0,2	78	Surimi	4,9	0,5	10
Dorade au four	3,3	0,7	67	Moule	2	0,3	52
Bar au four	6,5	1,3	63	Hareng	13,8	2,5	36
1 OEUF (60g en moyenne)							
Au plat	5,8	1,6	441	À la coque	5,8	1,8	133
Poché	5,6	1,7	222	Brouillé	6	2	166
Dur	5,1	1,5	213	Omelette	6,7	1,9	181

- Ce tableau vous présente les poissons de la teneur la plus élevée à la moins élevée en cholestérol.

La consommation de poissons n'est pas limitée bien au contraire ! Ils contiennent peu de cholestérol et apportent des oméga 3 qui permettent de réguler le taux de cholestérol ! Alors faites vous plaisir !

- La consommation d'œuf n'est pas interdite elle doit être limitée à 3 - 4 œufs par semaine.

De plus l'œuf est riche en protéines, vitamines, et minéraux. On préférera des cuissons à l'huile végétale.

Pour l'œuf à la coque, des bouts de pain grillé aux céréales nature où légèrement tartiné de margarine sont préférable au pain beurre.

Cependant si vraiment c'est un grand plaisir de consommer son œuf à la coque avec du beurre on se l'autorise de temps en temps en faisant attention aux autres aliments consommés dans la journée !!

Les produits laitiers

Aliments riches en cholestérol	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Aliment de remplacement	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)
LE LAIT pour 100ml							
Lait de brebis entier UHT	6,9	4,8	27	Lait de vache écrémé UHT	0,1	0,1	2
Lait de vache entier UHT	3,6	2,4	12,5	Lait ½ écrémé UHT	1,5	0,9	5,7
Lait de chèvre entier UHT	2,8	1,8	11	Lait de chèvre ½ écrémé UHT	1,5	1	7,33
YAOURT pour 100g							
Fromage blanc nature	4,5	2,9	17,8	Fromage blanc 0% MG	0-004	X	17,8
Grec nature	9,2	6,2	16,7	Yaourt nature 0% Mg	X	X	2
Kéfir	3,6	2,3	14	Yaourt nature sucré	1,9	1,2	9,6
Yaourt fruits + sucre	3,1	2,3	13	Yaourt aux fruits	2,8	2	9,3
FROMAGE pour 30g							
Chèvre St maure	9	5,5	36	Fromage tartiner chèvre	3,6	2,4	13,3
Comté	10,3	6,7	34	Rocamadour (chèvre)	6,8	5,2	19,5
Crottin chèvre	8,4	5,8	33	Ricootta	3,5	2,4	15
Gruyère	10,3	6	31	Roquefort	9,2	6,7	22
Brie	7,6	4,9	28	Camembert	6,5	4,2	19
Ossau Iraty	11	7	28	Feta de brebis	6,8	4	18
Bleu de Bresse	9,1	5	27,3	Bleu Auvergne	8,4	5,7	17,7
PRODUITS A BASE DE SOJA pour 100g							
Dessert vanille	1,8	0,4	0	Dessert aux fruits	1,8	0,3	0
				Dessert nature	2,1	0,3	0
Boisson au soja aromatisé sucré	1,9	0,3	<0,7	Boisson au soja nature	2,7	0,26	<0,7

Les Sauces

Aliments riches en cholestérol	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Aliment de remplacement	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)
LES SAUCES pour 20g 2 cuillères à soupes							
Mayonnaise	15	1,5	14	Ketchup	0,1	X	X
Sauce préemballé sauf sauce tomate	1,8	0,8	9	Sauce tomate	4,1	0,4	<0,7
Moutarde à l'ancienne	2	0,1	1	Moutarde	2,24	0,15	X
Tapenade	4,6	0,55	0,65	Olive noire en saumure	3,4	0,4	X
Sauce yaourt industriel	1,4	0,2	0,6	Sauce yaourt 0%MG maison	X	X	0,4
Vinaigrette industriel 70% huile	6	1	X	Vinaigrette maison huile végétale Olive / Colza	10	1,8	X
				Tapenade maison	4,6	0,5	0,6

Les vinaigrettes préemballés et faite maison sont semblable pour les AGS et le cholestérol. Cependant les vinaigrettes industriels sont riches en sucre cachés et pauvre en oméga 3 contrairement à vos sauce maison :

- 1g de sucre pour 20cl de vinaigrette industrielle contre 0g pour une vinaigrette maison /
- 0,3g d'oméga 3 pour une vinaigrette industrielle 2g pour une vinaigrette maison olive / colza.).
- La sauce au yaourt industriel contient des sucres cachés que ne contient pas votre sauce maison.

Les Fruits, Légumes, Pommes de terre, Légumineuses, Graines et Oléagineux

Aliments riches en cholestérol	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Aliments de remplacement	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)
FRUITS pour 100g							
Avocat	13,8	2,1	<0,5	Les autres	X	X	X
LEGUMES pour 100g							
Potiron cuit	0,07	1,3	1,3	Les autres	X	X	X
LES POMMES DE TERRE TOPINAMBOUR CUIITS pour 100g							
Pommes dauphines	17,7	3,3	51,7	Pomme de terre duchesses	8,5	0,9	2,8
Röstis	9,4	2,5	15	Pommes noisettes	6,6	0,9	1
Chips	34,3	3,2	<0,7	Pommes de terre au four	0,1	X	X
				Purée de flocon	0,46	0,15	6,6
				Purée pommes de terre	2,7	1,2	6,5
				Patate douce au four	0,1	X	X
				Topinambour	0,7	X	X
GRAINES ET OLEAGINEUX pour 10g							
				Graines	3,5	0,4	X
				Oléagineux	6	0,6	X

- On constate que seules les pommes de terre dauphines, röstis et chips sont à limiter. Il faudra bien sur adapter les cuissons.
- Les fruits, les légumes ne contiennent pas de cholestérol et ils apportent en plus des fibres, vitamines, minéraux..
- Les graines et les oléagineux ne contiennent pas de cholestérol et ils apportent des oméga. Vous pourrez le découvrir dans l'article des oméga.

Les Confiseries, les Glaces, et les gâteaux

Aliments riches en cholestérol	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Aliments de remplacement	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)
LES CONFISERIES pour 10g							
Chocolat blanc	3,4	2,1	2,3	Chocolat sans sucre 70% cacao	4,1	2,6	0,2
Confiture de lait	0,5	0,3	2,3	Confiture de fruit	X	X	X
Bonbon au caramel mou	0,8	0,6	0,9	Miel	X	X	X
Chocolat au lait	3,6	2,2	1,6	Chocolat sans sucre 40% cacao	3,3	2,2	0,2
GLACES / SORBETS pour 100g							
Profiterole (glace vanille/sauce chocolat)	13,9	8	115	Glace à l'eau	0,2	0,2	1
Glace gourmande	10,7	6,3	73	Sorbet	0,8	0,5	0
Crème glacée	8,8	6,2	39				
LES GATEAUX pour 100g							
Moelleux chocolat	21,7	5	355	Moelleux chocolat	13	2,25	0,5
Marbré chocolat	20	11,2	231,7	Marbré chocolat maison	8,4	5,4	1,1
Pâte brisée au beurre pour une personne	27	19	76	Pâte brisée huile végétal pour 1 personne	19	2,3	0
Cookies fruits rouge / vanille	35	18,6	71	Cookies fruits rouges / vanille	8	0,6	X

Les recettes des gâteaux sont toutes pour des gâteaux faits maisons. Je suis partie d'une recette dite traditionnelle et j'ai substitué les œufs par de la compote de pomme, le beurre par de la banane et du lait entier par du lait écrémé. Les ingrédients de substitutions et leurs équivalences sont téléchargeables sur le site. Vous n'avez pas à vous priver juste à changer quelques petites habitudes !