

# Je protège mon coeur avec une alimentation équilibrée ...



**Absolument pas n'importe comment !**

## LES 10 REGLES D'OR

10 - Et surtout je me fais plaisir !



9 - Je réduis ma consommation de sel en évitant de resaler sans avoir goûté et je pense aux aromates pour donner du goût (ail, oignon, persil ...)



8- Je n'abuse pas des mets gras et préparés (fromages, charcuteries, fritures, pâtisseries ...)



7 - Je cuisine « léger » (grillade, vapeur, papillote ...)



6 - Je choisis des huiles « protectrices »

- colza (pour sa richesse en acides gras monoinsaturés et en oméga 3)
- olive (pour sa richesse en acide gras monoinsaturés)
- noix (pour sa richesse en oméga 3)
- et une margarine végétale enrichie en oméga 3



Noix



Colza



Olive

1 - Je fais 3 repas structurés par jour



2 - Je ne saute pas de repas



3 - Je mange dans le calme et je prends mon temps

4 - Je consomme 5 fruits et légumes par jour (pour leur richesse en fibres et en vitamines anti-oxydantes)



5 - Je mange du poisson 3 fois par semaine (pour sa richesse en oméga 3)

