



Programme de repas d'une journée pour gérer le cholestérol

Adopter une alimentation saine pour le cœur est une stratégie qui peut vous aider à réduire votre risque de maladie cardiaque. Cela signifie qu'il faut limiter au maximum les graisses saturées et trans, tout en incluant des graisses monoinsaturées et polyinsaturées plus saines provenant d'aliments comme les avocats, les noix et les graines. Cela signifie également consommer beaucoup de fibres- en particulier des fibres solubles provenant d'aliments comme l'avoine, les fruits et légumes et les haricots- des fruits et légumes en abondance, des doses régulières de poisson et une quantité limitée de sodium.

L'avez-vous remarqué ? Une alimentation saine pour le cœur est aussi dynamique, variée et tout simplement délicieuse. Profitez de ces repas en portions individuelles pour améliorer la santé de votre cœur !

Ce programme d'une journée représente 1 350 calories. Ajustez la taille des portions en fonction de vos objectifs individuels.

Vous pouvez trouver d'autres recettes et plans de repas sains sur :
library.teladohealth.com.

Ce contenu n'est pas destiné à remplacer un avis médical, un diagnostic ou un traitement professionnel. Demandez toujours l'avis de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié pour toute question concernant un problème de santé.



Déjeuner : Pain aux courgettes et flocons d'avoine

Taille de portion

Environ 1 tasse

Calories 311

Total gras 21 g

Gras saturé 2 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 3 mg

Total glucides 36 g

Fibres 8 g

Sucres 9 g

Protéines 9 g

Potassium 507 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 3 minutes

Ingrédients

¼ tasse de flocons d'avoine

½ tasse de courgettes râpées

½ banane écrasée

¼ cuillère à café d'extrait de vanille

½ cuillère à café de cannelle moulue

Pincée de muscade moulue

¼ tasse de noix hachées

Préparation

Préparez les flocons d'avoine avec de l'eau. Incorporez les courgettes râpées et la banane écrasée. Ajoutez l'extrait de vanille, la cannelle moulue et la muscade moulue. Garnissez de noix hachées.



Dîner : Salade coupée de saumon et d'herbes

Taille de portion

Environ 1.5 tasses

Calories 459

Total gras 22 g

Gras saturé 3 g

Cholestérol 57 mg

Sodium 537 mg

Total glucides 29 g

Fibres 8 g

Sucres 22 g

Protéines 26 g

Potassium 1,212 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 0 minutes

Ingrédients

Tomate, moyenne, coupée

Concombre, moyen, coupé

¼ oignon rouge, petit

¼ tasse d'aneth haché

¼ tasse de persil haché

¼ tasse de pois chiches en conserve à faible teneur en sodium (égouttés et rincés)

3 oz de saumon émietté (cuit frais ou en conserve et sans arêtes ni peau)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge

Préparation

Dans un bol, mélangez ensemble tomates, concombre, oignon rouge, aneth, persil, pois chiches et saumon émietté. Mélangez avec de l'huile d'olive et du vinaigre de vin rouge.

Option végétarienne :

Sautez le saumon ; utilisez ½ tasse de pois chiches et ajoutez 2 cuillères à soupe de graines de tournesol ; l'échange d'ingrédients modifiera la valeur nutritionnelle par portion..



Souper :

Riz au chou-fleur et à la coriandre avec du poulet

Taille de portion
Environ 2.5 tasses

Calories 300

Total gras 8 g

Gras saturé 1 g

Cholestérol 65 mg

Sodium 381 mg

Total glucides 22 g

Fibres 7 g

Sucres 7 g

Protéines 32 g

Potassium 1,216 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 10 minutes

Ingrédients

1 cuillère à café d'huile d'olive

2 tasses de riz au chou-fleur, surgelé

1 cuillère à soupe de jus de citron vert

½ cuillère à café de poudre d'oignon

¼ cuillère à café de poudre d'ail

¼ tasse de coriandre hachée

4 oz de poulet grillé

⅓ tasse de grains de maïs surgelés, réchauffés au micro-ondes

2 cuillères à soupe de sauce salsa

Préparation

Dans une casserole moyenne à feu doux, chauffez l'huile d'olive et ajoutez le riz de chou-fleur surgelé. Augmentez le feu et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit bien chaud et commence à brunir. Ajoutez le jus de citron vert, la poudre d'oignon et la poudre d'ail. Éteignez le feu et incorporez la coriandre hachée. Servez le « riz » avec du maïs et 3 oz de poulet grillé garni de salsa.

Option végétarienne :

Utilisez du tofu à la place du poulet; l'échange d'ingrédients modifiera la valeur nutritionnelle par portion.



Collation :

Croquant au yogourt et aux bleuets

Taille de portion
Environ 1.5 tasses

Calories 191

Total gras 6 g

Gras saturé 1 g

Cholestérol 7 mg

Sodium 80 mg

Total glucides 22 g

Fibres 3 g

Sucres 14 g

Protéines 16 g

Potassium 315 mg

Donne 1 portion

Temps de préparation 5 minutes

Temps de cuisson 10 minutes

Ingrédients

1 tasse de yogourt grec faible en gras

½ tasse de bleuets

2 cuillères à soupe d'amandes effilées

2 cuillères à soupe de céréales au son

Une pincée de cannelle

Préparation

Mettez le yogourt dans un bol et garnissez avec le reste des ingrédients.