

# Ασχοληθείτε ενεργά με την υγεία σας

Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες για χαμηλή χοληστερόλη



## Περιορίστε

- Τα ολόκληρα αυγά
- Το βούτυρο, τις μαργαρίνες από υδρογονωμένα έλαια πλούσιες σε trans λιπαρά
- Τα λιπαρά τυριά (γραβιέρα, τσένταρ)
- Τα πλήρη γαλακτοκομικά (γάλα, κρέμα γάλακτος, σαντιγύ, γιαούρτι από πλήρες γάλα)
- Το κόκκινο κρέας και τα επεξεργασμένα κρέατα (λουκάνικο, σαλάμι)
- Τις βραστές και πολτοποιημένες σαλάτες
- Τις σάλτσες και τις σως
- Το ψωμί πολυτελείας
- Τα αρτοσκευάσματα πολυτελείας (κρουασάν, τσουρέκι)
- Τις πίτσες και τις τάρτες
- Τα λιπαρά γλυκά (πάστες, παγωτά)
- Τη σοκολάτα γάλακτος
- Τα ραφινάρισμα δημητριακά
- Τα όσπρια χωρίς φλούδι
- Τους αλατισμένους ξηρούς καρπούς
- Τα οινοπνευματώδη
- Τους χυμούς που περιέχουν ζάχαρη
- Τον καφέ και τα αναψυκτικά

## Προτιμήστε

- Μόνο τα ασπράδια
- Το ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο
- Αυτά που έχουν λίπος λιγότερο από 10% (ανθότυρο, cottage)
- Τα αποβουτυρωμένα ή τα ημιαποβουτυρωμένα
- Το ψάρι, το χοιρινό, τα πουλερικά και το κουνέλι μέχρι 200 γρ την ημέρα
- Τις φρέσκιες πράσινες σαλάτες
- Το ξύδι ή το λεμόνι
- Το ψωμί ολικής αλέσεως
- Τα αρτοσκευάσματα ολικής αλέσεως
- Τις χορτόπιτες
- Τα νησίσιμα, τα ζελέ, τα γλυκά του κουταλιού, τις γρανίτες
- Τη μαύρη σοκολάτα
- Τα μη αποφλοιωμένα
- Ολόκληρο τον καρπό των οσπρίων
- Τους ανάλατους με το φλούδι
- Μόνο το κρασί
- Τα φρέσκα φρούτα με το φλούδι, το φυσικό χυμό (έως 2 ποτηρ.)
- Τη σόδα, το μεταλλικό νερό, το πράσινο τσάι