

## Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

[www.facebook.com/hopitauxrobertschuman](https://www.facebook.com/hopitauxrobertschuman)

[www.hopitauxschuman.lu](https://www.hopitauxschuman.lu)

## SITES UTILES

[www.hopitauxschuman.lu](https://www.hopitauxschuman.lu)

[www.acteurdemasante.lu](https://www.acteurdemasante.lu)



## SERVICE DIÉTÉTIQUE



Imprimé au Luxembourg

Ref. N Orbis : 1024254

W. 06.2023 - Ed. 07 .2025

Description : flyer „La nutrition de votre coeur“ FR“

## MANGEZ PLUS DE

### Fruits et légumes

- ✓ Diminuez l'apport en calories, en sel et en graisses
- ✓ Effets bénéfiques pour la tension artérielle et pour baisser le cholestérol



### Fibres alimentaires

- ✓ Effets bénéfiques pour la tension artérielle
- ✓ Effets bénéfiques pour baisser le cholestérol



### Bonnes graisses alimentaires

- ✓ Effets bénéfiques pour les vaisseaux sanguins



## EN PRATIQUE

- Mangez minimum 5 portions de fruits et légumes crus ou cuits par jour. Cela correspond à +/-500g par jour et vous approvisionne en vitamines, sels minéraux et fibres alimentaires.
- Mangez tous les jours des produits céréaliers complets au lieu des produits raffinés et travaillés.
- Ne mangez pas tous les jours de la viande et préférez des viandes maigres.
- Mangez minimum 2x par semaine du poisson.
- Utilisez l'huile d'olive pour vos préparations chaudes ; et l'huile de soja, huile de colza, huile de lin ou huile de graines de courge pour vos préparations froides.
- Réduisez votre consommation en graisses en se méfiant des graisses cachées qui se trouvent dans la charcuterie, les aliments préparés et/ou travaillés, les friandises, ...
- Réservez les écarts sucrés ou salés, ainsi que les boissons sucrées ou alcoolisées pour des occasions extraordinaires.