



# LES OEUFS

## et la santé de votre cœur

### Mangez principalement des aliments entiers naturels

Les gras saturés ont tendance à faire augmenter le taux de cholestérol sanguin. Si vous mangez principalement des aliments entiers naturels et que vous limitez votre consommation d'aliments hautement transformés, les gras saturés ne devraient pas être pour vous une source de préoccupation.

Faites de votre mieux pour limiter votre consommation d'aliments hautement transformés, comme les biscuits, les croustilles, les beignes, les barres de chocolat et les charcuteries. Ces aliments constituent une source importante de gras saturés, de sucre et de sel.

Vous pouvez consommer des aliments qui contiennent naturellement une certaine quantité de gras saturés comme les œufs, les viandes maigres, la volaille, le poisson et les produits laitiers. Ceux-ci renferment de nombreux éléments nutritifs et constituent de bons choix s'ils sont consommés en quantité raisonnable.

## Comprendre le cholestérol

Pendant longtemps, les gens ont cru qu'ils devaient limiter leur consommation de cholestérol alimentaire. La science et la réflexion sur le cholestérol ayant évolué, il est rassurant de connaître les faits.

Les lignes directrices actuelles pour la prévention et la prise en charge des maladies du cœur et des AVC ne recommandent pas de limiter la consommation de cholestérol alimentaire.

Des décennies de recherche confirment que le cholestérol alimentaire (comme celui que l'on trouve dans les œufs) a peu d'influence sur le taux de cholestérol sanguin chez la plupart des personnes.

#### choisissez :



les œufs



les viandes maigres



la volaille



le poisson



les produits laitiers

#### limitez :



les biscuits



les beignes



les croustilles



les barres de chocolat



les charcuteries

### Les saines habitudes comptent



mangez sainement



ne fumez pas



soyez actif



visez un poids santé

Vous a-t-on dit de surveiller votre taux de cholestérol sanguin ? De saines habitudes peuvent vous aider à améliorer votre taux de cholestérol sanguin et à préserver la santé de votre cœur :

### De bonnes raisons d'ajouter des œufs à votre alimentation

Les œufs contiennent

# 14

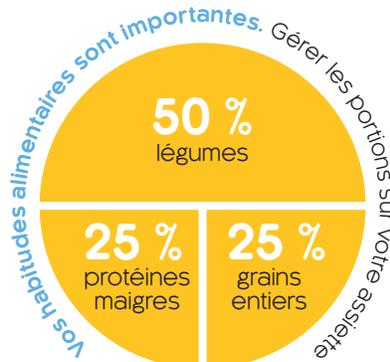
### nutriments importants

et sont l'un des aliments naturels les plus nutritifs



#### Astuce :

Équilibrez vos repas avec des légumes et des fruits, des grains entiers et des protéines maigres



Les œufs sont une excellente source de protéines de haute qualité et contiennent

# 6,5

grammes de protéine par œuf de gros calibre

# Bons pour le cœur

Les œufs s'intègrent bien aux régimes alimentaires bons pour le cœur. Privilégiez une alimentation saine et équilibrée composée d'aliments naturellement nutritifs. Il existe de nombreuses façons saines de savourer des œufs :

- ✓ Ajoutez des légumes, comme des épinards, des champignons et des oignons, à vos **omelettes**.
- ✓ Ajoutez des protéines de qualité à vos salades, **comme des œufs cuits durs tranchés**.
- ✓ Ajoutez des légumes et un œuf poché à un **sandwich ouvert**.

## Salade niçoise

Les œufs font équipe avec le thon et les olives dans cette copieuse salade méditerranéenne riche en protéines. Portions : 2.

### Ingrédients :

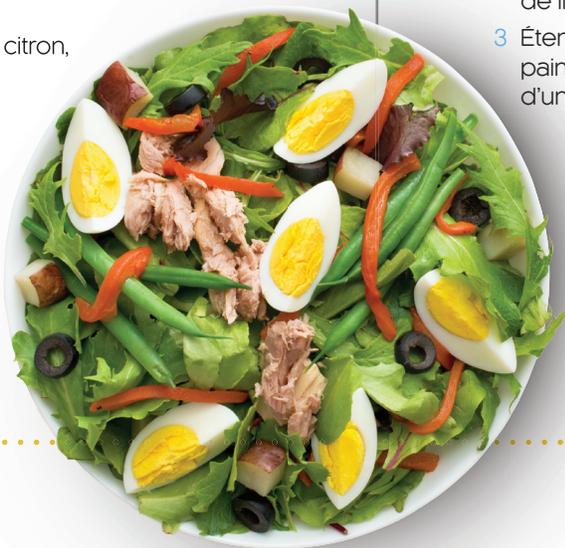
- 4 tasses (1 l) de salade mesclun
- 3 œufs cuits durs, écalés et coupés en quartiers
- 1 boîte (170 g) de thon en morceaux dans l'eau, égoutté et émietté
- 2 petites patates rouges, cuites et coupées en cubes
- 1 tasse (250 ml) de haricots verts, cuits
- ½ tasse (125 ml) de poivrons rouges grillés, bien égouttés et coupés en lanières
- 2 c. à table (30 ml) d'olives noires dénoyautées en tranches

### Vinaigrette :

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- Pincée de poivre

### Préparation :

- 1 Répartir le mesclun dans deux assiettes. Garnir d'une quantité égale d'œufs, de thon, de patates, de haricots verts, de poivrons rouges et d'olives.
- 2 Mélanger l'huile, le jus de citron, la moutarde et le poivre dans un petit bol ou une tasse.
- 3 Verser la vinaigrette sur la salade au moment de servir.



### Astuce :

Savourez des œufs cuits durs, pochés ou brouillés avec une généreuse portion de légumes.

## Pain grillé à l'avocat et aux œufs

Ce sandwich ouvert santé garni d'un œuf au miroir vous rassasiera au déjeuner ou au dîner ! Portions : 2.

### Ingrédients :

- 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive
- 4 gros œufs
- ¼ de c. à thé (1,25 ml) de sel et de poivre
- 1 avocat mûr, pelé et dénoyauté
- 2 c. à table (30 ml) de jus de lime
- 2 c. à table (30 ml) de coriandre fraîche, hachée finement
- ¼ de c. à thé (1,25 ml) de sel
- ¼ de c. à thé (1,25 ml) de cumin en poudre
- 4 tranches de pain de blé entier, grillées
- 1 grosse tomate, en tranches

### Préparation :

- 1 Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Casser les œufs dans la poêle et assaisonner de sel et de poivre. Couvrir et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient tout juste pris comme pour un œuf au miroir.
- 2 Pendant ce temps, écraser les avocats avec le jus de lime et incorporer la coriandre, le sel et le cumin.
- 3 Étendre le mélange d'avocats uniformément sur chaque pain grillé et garnir d'une tranche de tomate et d'un œuf au miroir.



j'craque pour  
toi mon coco.  
lesoeufs.ca