

Hôpitaux Robert Schuman

9, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

T +352 286 911

www.facebook.com/hopitauxrobertschuman

www.hopitauxschuman.lu

SITES UTILES

www.hopitauxschuman.lu

www.acteurdemasante.lu

RS HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN



SERVICE DIÉTÉTIQUE



Imprimé au Luxembourg

W. 06.2023 - Ed. 12.2024

hopitauxschuman.lu

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

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.