



LABORATOIRE BENJELLOUN
D'ANALYSES MEDICALES
109, Boulevard Omar Al Khyam
Beauséjour
20200 CASABLANCA

**Conseils diététiques
en cas d'excès de
TRIGLYCERIDES.**

Ref : ACC- ENR- THEM-ver- 01- A- 018
Version : 01
Applicable le : 19-10-2020



Eviter au maximum le sucre et les aliments sucrés.

Contrôler le poids – NE PAS FAIRE DE TROP GROS REPAS.

Aliments à supprimer:

- Aliments et boissons sucrés (confitures, chocolat, bonbons, pâtisseries, biscuits, sodas, fruits),
- Boissons alcoolisées.

Aliments à limiter pour perdre du poids :

- Pain 200 g / jour,
- Fruits frais 300 g / jour (soit 2 fruits / jour ou un seul fruit et un jus de fruit),
- Féculents lents: 250 g / jour (pommes de terre, pâtes, maïs, petits pois, riz).

Aliments à privilégier

- Produits laitiers (lait ½ écrémé [150ml/j], Yaourt nature [1/j], Fromage Blanc à 20% [200g/j], fromages allégés [50g/j]),
- Viandes blanches (veau, lapin, volailles grillés au four ou bouillés) ,
- Viandes rouges (dégraissées : bœuf),
- Tous les poissons (2 à 3 fois minimum / semaine) en remplacement de la viande,
- Légumes verts (à volonté cuits ou crus).