



Prodotti  
Altamente  
Naturali

# CONSIGLI ALIMENTARI PER IL COLESTEROLO

ALIMENTI CONSIGLIATI		NOTE
	Semi oleosi: noci, mandorle, semi di lino, di girasole, di zucca	
	Cereali integrali	
	Avena	
	Fagioli borlotti	Almeno 2 - 4 volte a settimana
	Broccoli Asparagi Arance Piselli freschi Spinaci	Possiedono elevati livelli di acido folico, importante per abbassare i livelli di omocisteina. Questo è un aminoacido normalmente presente nell'organismo ma quando i suoi livelli sono elevati rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.
	Pomodoro	
	Pesce azzurro (sgombrò, sarde, acclughe)	Almeno 2 o 3 volte a settimana
	Carne bianca	
	Frutti di bosco	
	Mele verdi	

CON MODERAZIONE		NOTE
	Uova	Limitare il consumo settimanale e preferire il consumo dell'albume rispetto al tuorlo
	Olio d'oliva	È il migliore fra gli oli vegetali ma comunque da usare con moderazione
	Formaggi freschi e magri	
	Caffè	Meglio evitare se possibile
	Carne rossa	Utilizzare tagli magri

ALIMENTI SCONSIGLIATI		NOTE
	Insaccati	
	Burro	
	Lardo	Sono alimenti ricchi di grassi saturi, dunque da evitare
	Strutto	
	Oli tropicali come quelli di cocco e di palma	
	Alimenti fritti	
	Alcolici	Da evitare specialmente se si ha anche iperglicemia
	Zuccheri semplici	
	Formaggi stagionati ricchi di grassi saturi	
	Pasta all'uovo	Specialmente se assunti già uova intere durante la settimana
	Salse e alimenti pronti	



**Liposan Forte Nuova Formula Salugea** è un integratore 100% naturale che può essere utile per coadiuvare il **mantenimento di normali livelli di colesterolo e trigliceridi** nel sangue.

Il segreto della sua efficacia è la sinergia vincente che si crea tra questi estratti vegetali: **Riso Rosso fermentato, Crespino, Cardo Mariano, Aglio stagionato e Rosmarino.**