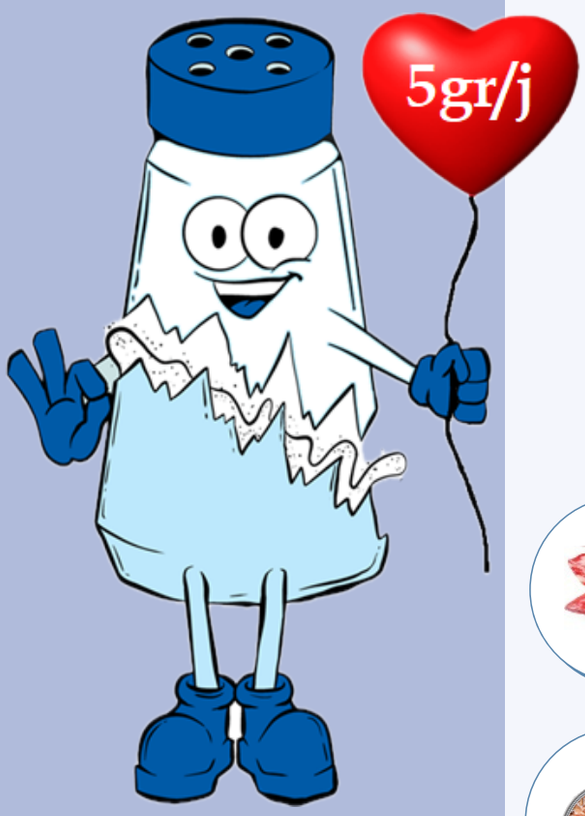
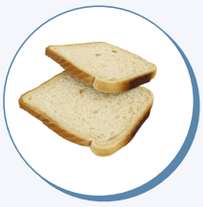
Sel : Un mémo pour doser sans dépasser !



Où trouver l'équivalent de 1g de sel ?

2 tranches de saucisson sec

2 tranches de pain de mie



1 boîte de thon au naturel (140g)

1/5 de bouillon de cube

1,5g tranches de saumon fumé (30g)

1/2 bol de soupe en brique

Portion de fromage (40g)

1 tranche de jambon cru

1 tranche de jambon cru (20g)

160g de légumes en conserve

Privilégier les aliments PAUVRES en sel. Sans ajout de sel lors des repas et pendant leur préparation

Fruits et légumes frais ou surgelés

Aromates et épices

Pain sans sel

lait et laitages

Pâtes, riz, pommes de terre

Viandes, poissons frais ou surgelés

Beurre, margarine et crème fraîche

Soupe maison

Vérifier les étiquettes des emballages (le sel peut s'appeler sel, sodium ou chlorure de sodium)

Limiter les aliments RICHES en sel. Maximum 3 portions/j 1 portion = 1 g de sel

Viandes fumées et charcuterie
2 tranches de saucissons secs.

Condiments et additifs: 1 cuillère de sauce soja

Mollusques et crustacés : 2 à 4 crevettes selon calibre

Eaux gazeuses

150gr de pizza
Plats cuisinés

Conserves : 160gr de légumes en conserve en conserves

Biscuits apéritifs :
3 biscuits apéritifs

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun
Gers

msa santé famille retraite services
L'essentiel & plus encore

CPTS SUD EST GERSOIS