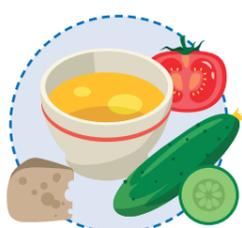




## Mes réflexes pour limiter le sel.

Tout est une question d'équilibre : il faut savoir se faire plaisir tout en restant dans une consommation de sel modérée. Les journées se suivent et ne se ressemblent pas, trouvez votre équilibre en évitant la frustration : par exemple en alternant entre aliments déjà salés et préparations maison à saler vous-même.

### À PRIVILÉGIER



#### À L'APÉRITIF

- ▶ Les légumes (tomates cerises, concombre, radis...), les cacahuètes ou noix de cajou **SANS SEL AJOUTÉ**

#### AUX 3 REPAS

- ▶ Les légumes surgelés au naturel ou frais
- ▶ La soupe faite maison, sans cube
- ▶ La viande maigre
- ▶ Les poissons blancs et le saumon au naturel
- ▶ L'emmental, le comté ou le chèvre frais (dans la limite de 30 - 40 gr par jour)

#### AU DESSERT

- ▶ Les gâteaux faits maison



### C'EST MEILLEUR AVEC

- ▶ Le poivre, le vinaigre, la moutarde sans sel
- ▶ Les herbes aromatiques (thym, basilic, estragon...) : en sachets, surgelés, fraîches, en pot...
- ▶ Le jus de citron ou du vinaigre (balsamique, de cidre, de framboise...)
- ▶ Les épices (curry, paprika, piment d'Espelette, noix de muscade...)
- ▶ L'ail, oignon, échalotes... frais ou surgelés

Attention aux mélanges prêts-à-l'emploi d'épices ou d'aromates. Lisez bien les étiquettes !

### À ÉVITER



- ▶ Les conserves, les jus de légumes
- ▶ Les soupes en briques ou les sachets
  - ▶ Les chips, la charcuterie, les biscuits apéritifs, les olives
- ▶ Tous les crustacés et coquillages, les poissons fumés, les pâtés de poisson, les conserves (thon, sardines, anchois)
- ▶ La sauce soja, les cubes de bouillon, les câpres, le concentré de tomates, le sel de céleri
  - ▶ La levure chimique, les viennoiseries
  - ▶ Certaines eaux gazeuses



Attention, les sels de régime, dont le sel de potassium, ne doivent pas être consommés sans avis médical, car ils peuvent entraîner des problèmes de santé potentiellement graves. Parlez-en impérativement à votre médecin.

### 1 G DE SEL =

- 1 TRANCHE DE JAMBON
- 1/3 DE BAGUETTE
- OU 4 TRANCHES DE PAIN DE MIE
- 2 RONDELLES DE SAUCISSON
- 1 PART DE PIZZA
- 1 BOL DE SOUPE EN BRIQUE
- 1 POIGNÉE DE BISCUITS APÉRITIFS
- 1 CROISSANT
- 2 FILETS DE MAQUEREAU
- 1 PART DE FROMAGE (ENVIRON 40G)

### MES ASTUCES

- Faire attention au sel caché : dans les plats préparés, les mélanges d'épices prêts-à-l'emploi, les eaux gazeuses...
- Préciser mon régime alimentaire au restaurant.
- Enlever la salière sur la table pour ne pas être tenté de me resservir.



Je traque le sel dans mon assiette avec Ciqual en scannant ce QR code.