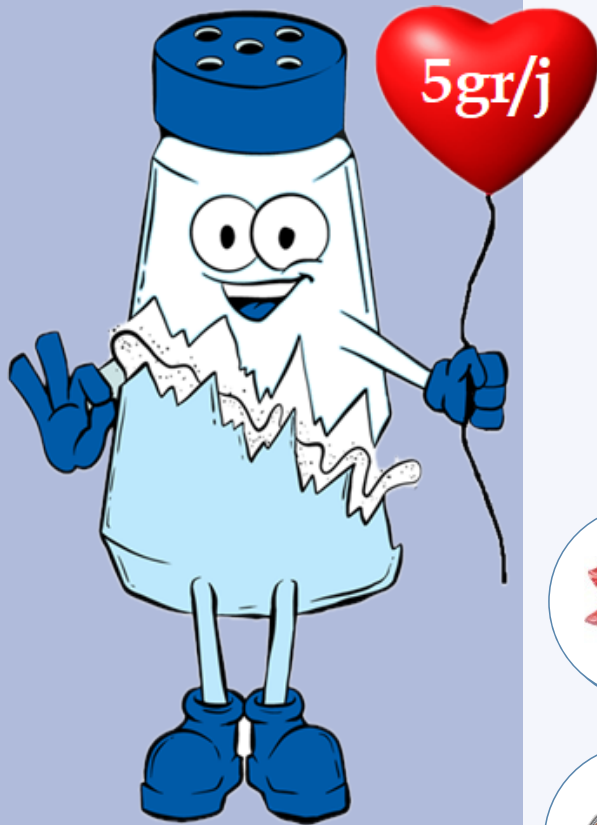


Sel :

Un mémo

pour doser

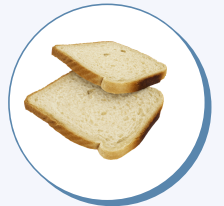
sans dépasser !



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



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



CRTS SUD EST
GERSOIS