

LA CONSOMMATION DE SEL

Fiche
Pratique

Recommandations
journalières

5-6 g
MAXIMUM
par Jour



ASTUCES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION

1G DE SEL



30 – 40g de fromage



ou

4 tranches de pain



ou

1 brioche ou 1 viennoiserie



ou

150 à 200g de légumes
en conserve



ou

1 bol de chips (60g)



ou

1/6^e de pizza



ou

2 tranches de jambon blanc
ou blanc de poulet



1// LISEZ LES ÉTIQUETTES

Choisissez des aliments avec une teneur en sel plus faible

2// CUISINEZ FRAIS

Les plats préparés contiennent une quantité élevée de sel ajouté

3// REMPLACEZ LE SEL

Par des herbes fraîches, des épices pour rehausser la saveur de vos plats

4// ÉVITEZ L'ASSAISONNEMENT EXCESSIF

Lors de la cuisson, commencez par une petite quantité de sel, puis ajustez. Goutez avant d'ajouter !



QUELS SONT LES RISQUES D'UNE CONSOMMATION DE SEL TROP ÉLEVÉE ?

Hypertension artérielle
Problèmes rénaux
Rétention d'eau
Insuffisance cardiaque
Ostéoporose
Calculs rénaux

En adoptant des habitudes alimentaires conscientes, vous contribuez activement à votre bien-être.

Discutez-en
avec votre médecin !

