

LE SEL DANS L'ALIMENTATION

LES BESOINS EN SEL SONT DE 5 À 6G PAR JOUR

Une forte consommation de sel peut être nocive pour certains sujets hypertendus, obèses et insuffisants cardiaques. Notre alimentation couvre largement nos besoins en sel.

Éviter de saler les préparations. Ranger la salière dans le placard et ne plus la mettre sur la table, ou plutôt mettre des épices ou herbes aromatiques à disposition.

Préserver au maximum la saveur des aliments :

- À la vapeur, à l'étouffée (légumes)
- Au court-bouillon parfumé (poissons, féculents)
- En papillote (poissons, viandes)
- Au grill (poissons, viandes)
- Braisée, rôtie (viandes)

Je cuisine avec moins de sel :

- Je cuisine en sélectionnant des épices et aromates.
- J'évite les assaisonnements riches en sel (sauce soja, moutarde, cubes pour bouillon...)

Je privilégie les aliments frais ou congelés, non préparés :

- Je fais attention aux eaux gazeuses à forte teneur en sodium.
- Choisir une eau gazeuse < à 50 mg/L.

Il y a 1 gramme de sel dans :

- **Une part de fromage de 30g à 40g** : les fromages les plus salés sont les fromages à moisissures type Roquefort, bleu...
- **Une tranche de jambon blanc (50g)** ou 15 g de jambon sec, viande de grison, ou 20 g de saucisson sec, rosette, chorizo, saucisse sèche, ou 30 g de salami, cervelas, bacon, lardons, saucisson à l'ail,
- **6 huitres n°3 sans eau** ou 10 g d'anchois, ou 30 g de saumon fumé, ou 50 g de surimi, ou ½ l. de moules, ou 125 g de poisson en conserve
- **1/3 de baguette** ou 3 tranches de brioche, ou 1 viennoiserie (croissant, pain au chocolat ...), ou 100 g de biscuits secs
- **Une petite conserve de légumes (140 g)**
- **125 ml de soupe de légumes en brique**
- **5 olives**
- **1 cuillère à soupe de moutarde**
- **¼ de bouillon cube**
- **30 g de chips ou biscuits apéritifs**

A savoir que :

- 1g de sel (NaCl) = 400mg de sodium (Na)
- 1g de sodium = 2,5g de sel (NaCl)