

Kijan ou dwe jere kantite sèl w ap pran



Manje sa
yo raman

Ki gen anpil sèl – Etikèt la pral afiche plis pase 20% DV (Daily Value oswa Valè Chak Jou); 400+mg sodyòm.

- Vyann transfòme (janbon, bekonn, vyann bèf nan konsè, bègè, sosis)
- Pizza, nouy ki nan po ak nouy ki kuit rapid yo
- Lèt antye, krèm, krèm asid; krèm oswa lèt kokoye, majorite fwomaj yo (cheda, krèm fwomaj)
- Bè, "ghee", grès kochon, luil palm ak kokoye
- Gato, gato fwomaj (cheesecake) ak krèm glase, majorite nan pat yo oswa desè ki fèt ak krèm yo, pen dous ak bonbon dous yo.
- Pòpkòn ki sale yo, nwa ki di epi sale/griye yo, sòs ki fèt ak krèm asid oswa mayonèz yo ak sòs fwomaj yo
- Tout kalite sèl lanmè ak sèl tab yo, kib bouyon yo; sòs tab yo (BBQ, sòs tomat, sòs soja yo)



Manje sa
yo kèk fwa

Opsyon sèl rezonab yo – Etikèt la pral afiche 6%-19% DV (Daily Value oswa Valè Chak Jou); 140-400 mg sodyòm.

- Majorite sereyal pou ti dejene yo (diri soufle, kònfleks, "bran flakes", bonbon avwàn); ba sereyal yo
- Pen tankou sèg ak soda; pat ki tou prepare • 2% lèt, lèt oswa krèm soja; yogout; fwomaj blan ak krèm fwomaj ki pa gen anpil grès; "mozzarella"; ze
- Vyann volay ki pane; vyann rache; soup ki nan konsè ak repa ki tou prepare yo
- Pate pwason yo, pwason ki nan pat pou kuit oswa an ti mòso yo; pwason ki nan konsè ak luil; sosis oswa "burgers" vejetaryen
- Legim ki nan konsè yo; pwa ki tou kuit, legim ki nan konsè ak tout sèl yo; fwi ki nan konsè ak siwo yo; salad ki tou prepare yo
- Ti pen ki gen fwi ladan yo; yougout ki friz, bonbon ki gen fwi ladan yo; desè "rejim" yo (mous chokola leje, krèm glase ki pa gen anpil grès)
- Bagèt pen ki gen plizyè savè yo, frit ki pa gen anpil sèl yo; gato diri ki gen plizyè savè yo; bonbon ak bisuit; "waffles"



Manje sa
yo souvan

Opsyon ki pa gen anpil sèl yo – Etikèt la pral afiche 5% oswa mwens % nan DV (Daily Value oswa Valè Chak Jou); 140 mg oswa mwens sodyòm.

- Grenn antye (kouskous, "quinoa", diri, pat): pòm detè ak bannan bouyi
- lèt ki gen 1% grès, lèt ki ak tout krèm yo, lèt soja ak krèm soja ki lejè yo, yogout ki pa gen anpil oswa pa gen grès ditou yo
- Vyann aleje oswa ekstra aleje yo, ak pwason blan oswa ki gen luil; pwason ki nan konsè ak dlo; "tofu"
- Fwi oswa legim ki fre, jele, sèch oswa nan konsè (yo pa ajoute sèl ladan yo)
- Jelo oswa konfiti ki pa gen sik yo, diri ak lèt, salad fwi, pla yo fè ak fwi yo
- Pòpkòn ki pa gen sèl, gato diri natirèl, bagèt pen natirèl; nwa ka grenn ki pa gen sèl; sòs "salsa" yo
- Vinèg, ji sitwon ak diven kizin; zèb ak epis, pire tomat ki pa gen sèl ladan l