

Comment surveiller votre consommation de sel



Mangez-les
rarement

Plus riche en sel-L'étiquette indiquera plus de 20 % des apports journaliers ; 400+ mg de sodium.

- Viandes transformées (jambon, bacon, bœuf en conserve, steak haché, saucisses)
- Pizzas, nouilles en pot et nouilles instantanées
- Lait entier, crème, crème aigre ; crème ou lait de coco, la plupart des fromages (cheddar, fromage frais)
- Beurre, ghee, saindoux, huile de palme et de coco
- Gâteaux, gâteaux au fromage et glaces, la plupart des desserts à base de pâte ou de crème, brioche et biscuits sucrés
- Maïs soufflé salé, chips et noix salées/grillées, sauces à base de crème aigre et de mayonnaise et sauces au fromage
- Tous les types de sel de mer et de table, cubes de bouillon, sauces de table (barbecue, ketchup, sauce soja)



Mange ça
parfois

Choix à teneur moyenne en sel- L'étiquette indiquera 6 % à 19 % d'apport journalier ; 140 à 400 mg de sodium.

- La plupart des céréales du petit déjeuner (riz soufflé, corn flakes, flocons de son, biscuits de blé) ; barres de céréales
- Pain tel que le seigle et le soda ; pâtes prêtes à l'emploi- lait 2 %, lait ou crème de soja ; yaourt ; fromage cottage et fromage à la crème allégé ; mozzarella ; œufs
- Volaille panée ; viande hachée ; soupes en conserve et plats cuisinés
- Galettes de poisson, poisson en pâte ou émietté ; poisson en sauce ; poisson en conserve à l'huile ; saucisses ou steaks hachés végétariens
- Légumes marinés ; haricots au four, légumes en conserve avec sel ajouté ; fruits en conserve au sirop ; salades préparées
- Petits pains aux fruits ; yoghurt glacé ; crumble aux fruits ; gelée ; desserts "diététiques" (mousse au chocolat allégée, glace à teneur réduite en matières grasses)
- Gressins aromatisés, chips à faible teneur en sel ; gâteaux de riz aromatisés ; biscuits salés et biscuits ; gaufres



Mangez-les
souvent

Choix à faible teneur en sel-L'étiquette indiquera 5 % ou moins des apports journaliers ; 140 mg ou moins de sodium.

- Céréales complètes (couscous, quinoa, riz, pâtes) ; pommes de terre et plantain bouillis
- Lait 1 % de matières grasses, lait écrémé, lait de soja allégé et crème de soja, yaourt à faible teneur en matières grasses ou sans matières grasses
- Viande extra maigre et maigre, et poisson blanc ou gras ; poisson en conserve dans l'eau ; tofu
- Fruits et légumes frais, congelés, séchés ou en conserve (sans sel ajouté)
- Gelées ou confitures sans sucre, riz au lait ; salade de fruits, snacks de fruits prêts à l'emploi
- Maïs soufflé non salé, gâteaux de riz nature, gressins nature ; noix et graines non salées ; sauces froides
- Vinaigre, jus de citron et vin de cuisine ; herbes et épices, purée de tomates sans sel ajouté