

MANGER MOINS SALÉ



L'excès de sel

provoque l'hypertension artérielle, l'un des principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires. Recommandation OMS : pas plus de 5 g par jour

LIMITER

- > Potages, soupes et bouillons tout préparés
- > Grignotage à l'apéritif : chips, biscuits, bretzels, arachides, fruits secs divers salés, etc.
- > Charcuterie, jambon, saucisson...
- > Poulet et poisson panés
- > Restauration rapide
- > Plats préparés prêt-à-manger
- > Marinades, olives, choucroute, cornichons
- > Sauces : moutarde, soja, ketchup, mayonnaise...
- > Jus de tomate et de légumes



FAVORISER

- > Fruits et légumes
- > Aliments frais cuisinés à la maison sans ajouter de sel ou peu
- > Herbes aromatiques et épices
- > Pas de salière à table

