Comment réduire ma consommation de sel ?



À éviter

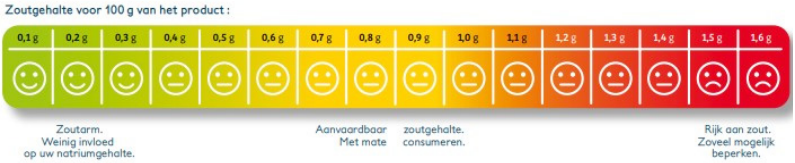
- Aliments prêts à consommer (repas, soupes, sauces... en boîte, en sachet, surgelés)
- Conserves de viande, de poisson et de légumes. Les légumes surgelés sont autorisés !
- Viandes et poissons fumés
- Fromages à tartiner et fromages fondus
- Cubes de bouillon, poudres, barquettes, bouillon OXO, soupes déshydratées
- Eau riche en sel (Vichy, Appolinaris, soda Schweppes)
- Ajout de sel dans la préparation des repas chauds
- Sel diététique
- Substituts de sel tels que Herbamare
- Sels de potassium
- Mélanges d'épices (épices à spaghetti, épices saté)
- Fast food
- Ketchup, moutarde, pickles
- En-cas tels que chips, cacahuètes salées, olives

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 13/09/2023 0520 6378-FR

Conseils :

- Assaisonnez vos plats différemment, non pas avec du sel, mais avec des plantes aromatiques (persil, basilic, menthe…), des épices (poivre, paprika, cumin… mais attention aux mélanges qui peuvent contenir du sel), de l'ail, des oignons, des échalotes, du jus de citron…
- Choisissez des produits contenant moins de sel. Moins de sel ne signifie pas moins de goût ! Des produits qui se ressemblent peuvent parfois avoir une teneur en sel très différente. Saviez-vous qu'il suffit de trois semaines pour que votre goût s'adapte à la diminution de sel ?
- Cuisinez le plus vous-même, vous aurez ainsi plus de contrôle.
- Cubes de bouillon « sans sel ».
- Vérifiez l'étiquette et la teneur en sodium pour 100 g



Source : Brochure : Stop le sel (belgium.be)