

Aliments à forte teneur en sel à consommer avec modération	Aliments à privilégier
Pain, biscottes et biscuits salés	Pommes de terre
Fruits secs salés	Riz, pâtes, couscous, polenta, semoule, farine
Beurre demi sel	Fruits frais, surgelés ou en compotes
Moutarde, sauce Soja et olives, sauces du commerce	Légumes frais ou surgelés non préparés
Certaines eaux gazeuses (sup à 50mg/L)	Potage et jus de légumes maison
Sel de cuisine (préferer HerbamareR, épices, aromates, vinaigre)	Viande fraîche ou surgelée non préparée
Produits de charcuterie	Poisson frais, surgelé non préparé
Coquillages et crustacés, poisson fumé	Œufs
Fromages	Fromage frais, mozzarella, ricotta
Conserves	Lait, yaourt, crème, matières grasses non salées
Potages en briques ou sachets	
Plats préparés du commerce	

Provenance des apports en sel

