

Conseils nutritionnels

Le sel

Le sel est un minéral indispensable à notre santé mais pris en excès il favorise la rétention d'eau et entraîne une fuite du calcium dans les urines.

Une consommation excessive de sel (plus de 12g/jour), trouve le plus souvent sa cause dans l'absorption en trop grande quantité d'aliments riches en sel caché.



Comment réduire cette consommation de sel ?

- Cuisinez le plus possible des aliments frais et/ou surgelés nature
- Diminuez les quantités de sel dans vos eaux de cuisson
- Evitez l'utilisation de bouillons cubes et d'extraits aromatiques liquides (type Maggi ou Viandox)
- Ne pas resaler vos plats systématiquement sans les avoir goûtés
- Relevez vos plats avec des épices, aromates, ail, oignon, huiles aromatisées ...

*Ne pas faire de régime sans sel strict mais avoir un apport proche de nos besoins !
(5 à 6g de sel/jour)*

- Réduisez votre consommation d'aliments riches en sel :

- Charcuteries, viandes séchées, fumées
- Poissons fumés/séchés, fruits de mer, crevettes
- Pain, biscottes
- Potages industriels
- Plats cuisinés, du traiteur, conserves
- Fromage (tous ne contiennent pas la même teneur en sel ! cf le chapitre sur le calcium)
- Biscuits pour apéritif, chips, cacahuètes, olives ...
- Pâtisseries, viennoiseries, gâteaux secs ...
- Extraits aromatiques liquides (Maggi, Viandox ...), sauce soja, condiments
- Eaux gazeuses riches en sodium (Vichy St Yorre, Vichy Célestins, Arvie, Quézac, Vernière, Badoit ...)

*Repères pour
les plats
préparés*
Sel

**Pour 100g de
préparation**

<3g

A titre d'exemple, on retrouve 1g de sel dans :



- 1 rondelle de saucisson ou 1 tranche de jambon (40g)
- 1 poignée de biscuits apéritifs ou de chips
- Le tiers d'un sandwich
- 1 bol de soupe du commerce
- 50g de pain

- 5 olives vertes ou 2 olives noires