

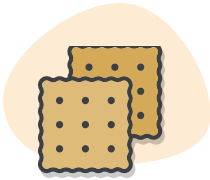
Alimentation contrôlée en sodium

Plusieurs conditions de santé nécessitent d'éviter un apport excessif en sodium.

Le sel est un ingrédient que vous ajoutez à votre alimentation. Le sodium est présent dans le sel et dans plusieurs aliments et agents de conservation.



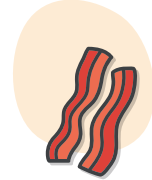
Quelques sources principales de sodium



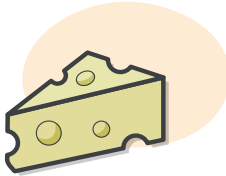
Les produits de boulangerie et de pâtisserie



Les repas congelés



Les viandes transformées comme les saucisses et les charcuteries



Les fromages



Les soupes et bouillons commerciaux



Les sauces et les condiments



Les croustilles, les bretzels et les noix salées



Les mets de restaurants



Le sel et le sel de mer

Lecture des étiquettes – Tableau de la valeur nutritive

Soupe aux légumes du jardin

Valeur nutritive Pour 1 tasse (250 ml)

	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 0g	0 %
Saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Glucides 1 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 760 mg	32 %
Potassium 0 mg	0 %
Calcium 44 mg	4 %
Fer 0,8 mg	6 %

Étape 1 :

Regardez la taille de la portion.

Étape 2 :

Regardez la quantité de sodium par portion et évaluez la quantité de sodium en fonction de la portion que vous prévoyez consommer.

FAITES un choix éclairé



Étape 3 :

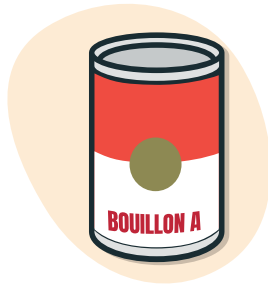
Choisissez des aliments qui contiennent moins de :

- 240 mg de sodium par portion;
- 10 % de la valeur quotidienne.

Comparaison de deux produits alimentaires emballés

1. Vérifiez que les portions des deux produits soient équivalentes.
 - Pour le bouillon A et le bouillon B, il s'agit de 1 tasse soit 250 ml.
2. Ciblez le sodium.
3. Utilisez le % de valeur quotidienne pour vérifier si la portion contient peu ou beaucoup de sodium.

Suite page suivante >



Bouillon A

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (250 ml)	
Calories 10	% valeur quotidienne
Lipides 0g	0 %
Saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Glucides 1 g	
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	1 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 890 mg	39 %
Potassium 10 mg	0 %
Calcium 10 mg	1 %
Fer 0 mg	0 %

Contient beaucoup de sodium

Bouillon B

Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (250 ml)	
Calories 10	% valeur quotidienne
Lipides 0g	0 %
Saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Glucides 1 g	
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	1 %
Protéines 2 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Potassium 10 mg	0 %
Calcium 10 mg	1 %
Fer 0 mg	0 %

Contient peu de sodium

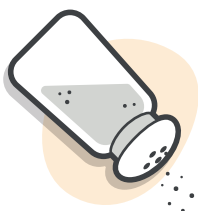
Lecture des étiquettes – La liste des ingrédients

La liste des ingrédients indique tous les ingrédients contenus dans un aliment en ordre décroissant de poids. Si vous retrouvez le sel au début de la liste d'ingrédients, l'aliment est donc très salé.



Ingrédients :

potatoes spécialement sélectionnées, huile végétale, assaisonnement (maltodextrine de maïs, **sel**, dextrose, arômes naturels, sucre, **glutamate monosodique**, cassonade, poudre de lactosérum, levure torula, crème en poudre, extrait de levure autolysée, fromages cheddar et suisse, paprika, crème sure, épices, colorant et arômes artificiels).



Quelques synonymes de sodium :

saumure | sel de céleri | phosphate disodique | sel d'ail | glutamate de monosodium (MSG) | sel d'oignon | alginate de sodium | benzoate de sodium | sauce soya

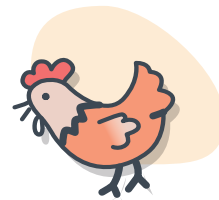
Épices et fines herbes

Plutôt que d'ajouter du sel à vos recettes, ajoutez des épices et des fines herbes afin d'améliorer le goût de vos aliments.



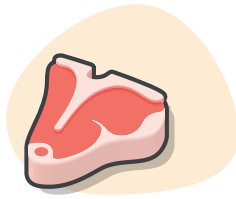
Pour les légumes

- Ail, basilic, chili, laurier, marjolaine, origan, piment broyé (*allspice* ou piment de la Jamaïque), poivre de Cayenne, sarriette avec les tomates
- Carvi, ciboulette avec les pommes de terre
- Cumin avec le chou
- Jus de citron avec les légumes verts
- Menthe avec les betteraves et carottes
- Thym et laurier avec les pois et carottes



Pour la volaille

- Ail, cari, citron, estragon, gingembre, moutarde sèche, origan, paprika et sauge



Pour les viandes

- Ail, cari, carvi, cerfeuil, clou de girofle, laurier, marjolaine, moutarde sèche, paprika, romarin, sauge et thym



Pour le poisson

- Jus de citron, aneth, cari, cerfeuil, persil, sarriette et thym

Saviez-vous que des mélanges d'épices et de fines herbes sans sel sont disponibles en épicerie?



Autres conseils pour vous aider à maintenir un apport contrôlé en sodium



Choisir :

- Des aliments frais;
- Des produits sans sel ajouté ou à faible teneur en sodium;
- Des repas faits maison;
- Des repas congelés et mets préparés contenant moins de 500 mg de sodium.

Limiter :

- Tous les types de sel (ex. : fleur de sel, sel de mer, sel d'ail, etc.);
- Les soupes et sauces en conserve ou en enveloppe et la sauce soya;
- Les mets de restauration rapide;
- Les charcuteries (ex. : jambon, saucisses, bacon, cretons, pâtés, etc.);
- Le fromage fondu transformé, feta ou bleu;
- Les poissons fumés (ex. : saumon, huîtres, etc.) ou marinés (ex. : saumon, hareng, etc.) et le surimi (chair de poisson à saveur de crabe ou homard);
- Les marinades et olives.

Comment choisir un plat plus santé au restaurant?

- ✓ Choisissez une viande ou un poisson non pané.
- ✓ Demandez la vinaigrette et la sauce à part et en limiter l'ajout.
- ✓ Choisissez des légumes ou une salade comme accompagnement et limitez les frites ainsi que la purée de pommes de terre.
- ✓ Évitez les plats contenant beaucoup de fromage et de sauce.
- ✓ Laissez de côté la peau du poulet rôti.
- ✓ Limitez l'ajout de moutarde, de ketchup, de sauce soya et de mayonnaise à la table.
- ✓ Modérez les portions en respectant votre appétit.
- ✓ Consultez le site Web du restaurant pour choisir des repas moins salés et moins gras selon les valeurs nutritives.