

Equivalences : 1g de sel

Equivalences : 1g de sel

1g = 1 sachet de sel

80g de pain (1/3 de baguette)

10 biscottes

3 tranches de pain de mie

2 petits pains grillés suédois

30g de corn flakes ou 60g d'autres céréales pour petit déjeuner

1 croissant ou pain au chocolat ou 2 tranches de brioches (100g)

100g de biscuits secs type « petit beurre »

1 part de gâteau « maison » préparé avec de la levure chimique

100g de pâte à tarte prête à l'emploi



25g à 30g (1 portion) de roquefort, bleu, fêta, fromage fondu type crème de gruyère
50g de camembert, reblochon, Babybel, chèvre, tomme, raclette, Saint Marcellin, coulommiers, comté, beaufort, édam, emmental.

1 tranche de jambon cuit (50g) ou de jambon cru (20g)

20g de saucisson (2 tranches fines), chorizo, bacon, salami

30g de lardons, 50g de saucisse (Strasbourg, Toulouse, chipolata, merguez), de pâté



150 de légumes en conserve

80g de thon au naturel, sardines à l'huile, maquereaux en conserve

30g de saumon fumé (1 petite tranche), 60g de surimi (2 à 3 bâtonnets)

6 huîtres (sans eau)

½ litre de moules (cuisson sans sel)

50g de crevettes décortiquées



80g de quiche, pizza

10 petits cornichons ou 1 gros cornichon américain

5 cuillères à soupe de sauce vinaigrette du commerce

1 cuillère à soupe de moutarde

1 cuillère à café de sauce soja

2 cuillères à soupe de mayonnaise

2 cuillères à soupe de Ketchup

5 à 6 olives

60g de chips



1 assiette de potage en brique ou en sachet (250ml) apporte 2 g de sel.

EQUIVALENCE EN SEL REPAS FESTIFS

1g de sel (soit 400mg de sodium) peut être apporté par :



A l'apéritif :

- 5 à 6 olives vertes de moyen calibre
- 100g de cacahuètes grillées salées
- 60g de pistaches grillées salées
- 60g de chips
- 50g de saucisses cocktail (soit 6 saucisses)
- 60g de biscuits type crackers et 30g de biscuits type soufflé

Au repas :

- 5 à 6 huîtres (sans eau)
- ½ litre de moules cuisinées sans sel (100g cuits)
- 60g de surimi (3 bâtons environ)
- 8 filets d'anchois
- 150g de noix de Saint Jacques avec corail, cuisson sans sel (soit 2 à 4 noix)
- 100g de chair de crabes ou 100g de langoustine
- environ 15 langoustines moyennes cuisson sans sel
- 90g de foie gras
- 1 tranche de foie gras (40-50 g) + 4 canapés natures
- 1 boudin blanc (50g)
- 70g de tarama

Attention : une tranche de saumon fumé (40 à 50g) apporte 1.5g de sel

Au restaurant :

Pour profiter des sorties au restaurant ou des repas entre amis, penser à :

- Limiter la consommation d'aliments riches en sel type charcuterie, fromage sec...
- Préférer par exemple une entrée type salade ou un fromage blanc si cela est possible
 - Oser demander qu'on ne rajoute pas de sel sur un plat
- Réajuster la quantité de sel consommée dans la journée, au cours des autres repas



A l'apéritif :

A la maison, penser à prévoir des aliments PEU ou PAS salés :

- Cacahuètes grillées NON SALEES
- Chips de pomme-fruit, type « Crousti'pom »
- Dés de melon, tomates-cerise, radis...
- Bâtonnets de légumes à consommer avec du fromage blanc à la ciboulette.



**Cette liste n'est pas exhaustive,
s'informer auprès d'un diététicien si besoin.**