

+  
NUTRITION  
CLINIQUE



# ALIMENTATION PAUVRE EN SEL



PÔLE MÉDECINE  
DE SPÉCIALITÉS



Unité Transversale  
de Nutrition Clinique  
Service d'hépto-gastro-  
entérologie-nutrition

**CHU**  
CAEN NORMANDIE

▲ CUISINEZ SANS SEL

▲ MAXIMUM 4 ALIMENTS SALÉS PAR JOUR

1 aliment salé = 1 gramme de sel



### Pain / viennoiseries

- 80 g de pain salé
- 10 biscottes salées
- 4 petites tranches de pain de mie
- 2 grandes tranches de pain de mie
- 1 croissant
- 1 pain au chocolat
- 2 pains au lait
- 2 tranches de brioche

### Fromages

- 2 parts de fromage (80 g)

! 1 seule part de Roquefort et Bleu (40 g)



### Charcuteries

- 1 tranche de jambon blanc ou de jambon cru
- 1 tranche de blanc de dinde ou de poulet
- 3 rondelles de saucisson à l'ail
- 3 rondelles de saucisson sec
- 2 saucisses de Strasbourg ou de Francfort
- 3 tranches de salami
- 40 g de lardons nature ou fumés
- 70 g de pâté de foie ou de campagne
- 70 g de rillettes
- ½ boudin blanc ou boudin noir





## Plats industriels

- 80 g de pizza du commerce ou ¼ pizza maison (tomate, jambon, emmental)
- 120 g de quiche lorraine du commerce ou 1/6 de quiche maison
- ½ croque-monsieur
- ½ bol de potage en brique



Tous les autres plats industriels sont très salés (en conserve, surgelés, traiteur, en barquette)

**NE PAS CONSOMMER**

## Fruits de mer

- 6 huîtres sans l'eau
- 2 Saint-Jacques
- 500 g de moules avec les coquilles
- 40 g de saumon fumé
- 60 g de crevettes décortiquées
- 4 bâtonnets de surimi



## Conserves



- 1 petite boîte de sardines ou de thon
- 100 g de maquereau
- 200 g de légumes rincés (une portion)

## Biscuits apéritif

- 50 g de biscuits apéritifs
- 80 g de cacahuètes
- 10 olives noires ou vertes
- 60 g de chips soit 2 paquets individuels
- 8 saucisses cocktail
- 8 gressins





**Les condiments** (moutarde, mayonnaise, ketchup, cornichons) sont riches en sel. Si vous êtes un gros consommateur de condiments, vous avez le choix entre :

- retirez un aliment salé sur les 4 de la journée ou ;
- optez pour un condiment sans sel.

**Le beurre demi-sel** peut être consommé.  
1 plaquette de 15 gr correspond à 1 aliment salé.

Certaines **eaux gazeuses** sont très salées.  
Choisissez les eaux gazeuses dont le **taux de sodium est inférieur à 40 mg pour 1 litre**.  
Vérifiez les étiquettes !

**Non**

<u>Composition en mg/litre</u>			
Bicarbonates	4368	Sodium	1708
Chlorures	322	Potassium	110
Sulfates	174	Calcium	90
Fluorures	< 1,5	Magnésium	11

**Oui**

<u>Analyse mg/litre</u>			
Calcium	81	Bicarbonates	230
Magnésium	2	Chlorures	12
Sodium	45	Sulfates	22
Potassium	13	Fluor	< 0,3

## Service d'hépto-gastro-entérologie-nutrition

### Pôle médecine de spécialités

Pour toutes questions, contactez le diététicien  
☎ 02 31 06 30 23