

! Et pour les boissons ?

N'oubliez pas que certaines eaux gazeuses sont très salées. Demandez au restaurateur ou à vos hôtes de vous indiquer la teneur en sel de l'eau gazeuse. Celle-ci est mentionnée par la teneur en sodium sur l'étiquette et doit être inférieure à 40 mg/L.

Toutes les autres boissons sont sans sel.

N'oubliez pas, manger doit rester un plaisir !

Pour toutes questions, contactez le diététicien

☎ 02 31 06 30 23

Alimentation
pauvre en sel
et repas extérieurs

Votre état de santé nécessite de réduire votre consommation de sel et vous vous posez des questions sur la possibilité de manger en dehors de votre domicile.



Votre cuisine habituelle est faite sans sel et vous pouvez consommer 4 aliments salés.

Chaque aliment salé apportant 1 gramme de sel.

Manger à l'extérieur, c'est possible ou pas possible ?

✓ je refuse toutes les invitations, ma santé d'abord !

Même si cela vous rassure, cela risque à la longue d'être frustrant et il est important de préserver votre vie sociale.

✓ je n'ai pas le choix, je mange au restaurant tous les midis à cause de mon travail

Vous n'avez pas d'autre solution que de manger hors de chez vous. Cependant, quelques mesures peuvent vous permettre de limiter les dégâts. L'idée est de maintenir une vie sociale et professionnelle tout en évitant l'excès de sel et l'apparition d'œdèmes.

Comment faire ?

Réserver tous vos aliments salés de la journée pour le repas qui sera pris à l'extérieur de chez vous car il sera forcément salé.

=> ne consommez aucun aliment salé au petit déjeuner ;

=> si vous déjeunez à l'extérieur, le dîner sera cuisiné sans sel et ne comportera aucun aliment salé ;

=> si vous dînez à l'extérieur, c'est le déjeuner qui sera cuisiné sans sel et ne comportera aucun aliment salé.

Que manger pour un petit-déjeuner sans sel ?

Du lait, du café, du thé, des céréales, des biscottes ou du pain sans sel, des crêpes sans sel, des laitages (yaourt, fromage blanc, petit-suisse), des entremets (crème, riz au lait ...), des fruits, des compotes, des jus de fruits.

Et à l'autre repas ?

Des crudités / de la viande, du poisson ou des œufs / des légumes frais ou surgelés non cuisinés / des féculents (pâtes, riz, semoule) / des laitages / des entremets / des fruits / des compotes / du pain sans sel.

Vous êtes invité(e)

Soyez vigilant quant aux aliments salés d'autant plus que du sel a probablement été utilisé pour cuisiner. **Essayez de ne pas dépasser 4 aliments salés au cours du repas.**

Ouvrez l'œil sur les aliments salés !

- **l'apéritif** est une source importante d'aliments salés : biscuits, dés de fromage, saucisson, olives... Certains aliments servis à l'apéritif sont sans sel : tomates cerise, bâtonnets de légumes, radis, fruits séchés... Les fruits oléagineux (noix de cajou, noisettes, pistaches...) peuvent être salés ou sans sel. Renseignez-vous !
- il se peut que le **hors-d'œuvre** soit un aliment salé : charcuterie, fruits de mer (saumon fumé, huîtres, crevettes...), feuilletés, tartes salées... ;
- même si le **plat principal** est cuisiné sans sel, il peut être composé d'aliments salés : fruits de mer (crabe, langouste...), saucisses, boudin...
- rappelez-vous que tous les **fromages** sont salés ;
- quant aux **desserts**, certains sont salés et d'autres non. Les pâtisseries qui ne sont pas faites maison sont salées. Les glaces, les sorbets, les fruits et les salades de fruits sont sans sel ;
- et n'oubliez pas que le **pain** est salé !



Quelques astuces pour vous aider

- **éviter certains aliments** peut être facile :
 - >> le **grignotage salé de l'apéritif** ;
 - >> le **pain** : facile à éviter et cela vous évitera de saucer ;
 - >> le **fromage** : il est facile de prétexter avoir bien mangé.
- **servez-vous légèrement** du hors d'œuvre et du plat principal. Car même s'ils sont cuisinés avec du sel, ils sont inévitables !
- **mangez une part de dessert**. S'il s'agit de glace, de sorbet, de fruits, vous pouvez même vous resservir.

Attention à la salière qui peut être tentante !

Vous allez au restaurant

Privilégiez les restaurants proposant **des plats faits maison**, ils seront moins salés.



Le label **Maitres Restaurateurs** garantit que les plats proposés sont réalisés à partir de produits bruts et essentiellement frais.

Plusieurs chaînes de restaurants inscrivent les valeurs nutritionnelles de leurs plats. **Allez voir leur site internet.**

Si vous faites la réservation ou bien lors de la commande de votre plat, vous pouvez demander qu'il n'y ait pas de sel ajouté lors de la cuisson ou pour sa présentation.

Lors du choix de votre menu, certains mots peuvent vous guider : « mariné », « en marinade », « fumé », « pané », « en saumure », « au jus », « dans le bouillon » ou « teriyaki » peuvent signifier que le plat contient beaucoup de sel.

Faites des choix judicieux : évitez les aliments déjà salés par eux-mêmes.

La plaquette sur l'alimentation pauvre en sel qui vous a été remise peut vous aider. N'hésitez pas à l'emporter !

Quelques exemples pour vous repérer



Au **fast-food**, un menu classique apporte 3 g de sel (soit 1 hamburger + 1 frite moyenne + 1 sauce mayonnaise + 1 soda).



Dans une **pizzéria**, une pizza moyenne contient 5 à 6 g de sel. Une astuce serait de demander une pizza de taille inférieure ou de laisser un morceau de pizza dans l'assiette. Si vous commandez une pizza, vous pouvez la partager à deux ou la manger en deux fois.



Au **restaurant asiatique**, laissez-vous aller sur les sushis, ils ne sont pratiquement pas salés. Éviter la sauce soja qui elle est très salée.



Dans une crêperie

Une galette ou crêpe salée garnie apporte en moyenne 3 grammes de sel. Limitez-vous à une seule ! En dessert, vous pouvez prendre un sorbet ou une glace.

Vous achetez des plats à emporter



Un **sandwich** jambon-beurre **apporte 3 grammes de sel**. Accompagnez-le éventuellement par un yaourt, un fruit, une compote.



Un **panini** au fromage apporte **3 grammes de sel**.



Le **kebab** n'est pas compatible avec vos objectifs car il apporte en moyenne **6 grammes de sel**. Ou bien partagez-le !