



Les fromages



Les charcuteries  
Les jambons



Les coquillages  
Les crustacés  
Le saumon fumé



Le pain - Les biscottes  
Les viennoiseries  
Certains biscuits et pâtisseries



Le beurre 1/2 sel



Les plats cuisinés



Les biscuits apéritifs



Les conserves  
de poissons et de légumes



Les médicaments  
effervescents  
La levure chimique



Certaines eaux  
gazeuses



La moutarde, la mayonnaise, le ketchup  
Olives, anchois, cornichons...  
Bouillon Kub...



Les potages en  
sachet et en brick



**Il y a  
1 gramme de  
sel dans**

-  1 croissant
-  1 sachet de sel de 1 gramme
-  80g de pain
-  1 saucisse
-  2 sardines et demie
-  1 tranche de jambon (50g)
-  40g de fromage
-  6 huîtres (sans l'eau)
-  1/2 litre de moules cuites sans sel
-  15 langoustines cuites sans sel



# Aliments pauvres en sel



Oeufs \*

Viandes, poissons frais ou surgelés nature\*



Plats cuisinés maison \*



Lait et laitages

Huiles, Margarines, beurre doux et crème fraîche



Pain et biscottes sans sel

Biscuits Boudoirs, Paille d'or

Pâtisseries maisons

Fruits frais, compotes, Fruits au sirop



Sucre et produits sucrés

Légumes frais ou surgelés nature \*



Cacahuètes, noisettes, amandes, en coquille

Eaux minérales ou de source, thé, café, certaines eaux gazeuses ( $Na^+ < 50mg/l$ )

Fruits secs

Épices et aromates



Légumes secs \* Pâtes, riz, Pommes de terre

Médicaments non effervescents, levure de boulanger



Soupe maison\*



\* Les aliments sont cuisinés sans sel

Service diététique : Clotilde Guillaume. Station graphique : DSIHC 2003

