



Le sel est un élément important pour le fonctionnement de notre corps. Nous avons cependant tendance à trop en consommer. En trop grande quantité, il devient dangereux pour notre corps.

Chaque jour, il est recommandé la quantité de sel suivante :
6,5 g par jour chez les femmes et les enfants, 8 g pour les hommes.

Où trouve-t-on du sel ?

En petite quantité :

Dans la viande, le poisson, les œufs, les légumes et les féculents



1 bol = 0,012 g de sel



1 demi assiette = 0,062 g de sel

En plus grande quantité dans :

Le fromage, la charcuterie, le pain, les plats préparés, les gâteaux apéro, les pâtisseries, les sauces préparées et condiments.



1 morceau
de 30g
=
0,5g de sel



3 tranches
=
2,3g de sel



50g
=
0,7g de sel



1 pizza
=
1,4g de sel



1 petit
paquet
=
0,5g de sel



1 croissant
=
0,7g de sel



1 cuillère à soupe
=
0,5g de sel

Comment limiter sa consommation de sel ?

- Ne pas mettre la salière sur la table au moment du repas.
- Ne pas saler l'eau de cuisson.
- Goûter avant de resaler l'assiette.
- Privilégier les épices et les herbes aromatiques pour assaisonner vos plats.

Quelques exemples d'épices



Poivre



Paprika



Curry



Cumin

Quelques exemples d'herbes aromatiques



Thym



Ciboulette



Persil



Basilic