

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : \_\_/\_\_/\_\_\_\_

## 11b – Mon régime HYPOSODÉ recommandé 4 à 6g de sel par jour



### Les Objectifs

Limiter les œdèmes



Qualité de vie

Adhésion au régime

Voici la liste des aliments très pauvres en sel que vous pouvez consommer :



**Tous les fruits** qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Tous les fruits secs (pruneaux, dattes, figes...) et oléagineux (noix, amandes, noisettes) non salés.



**Tous les légumes** frais, ou surgelés non cuisinés (au naturel).



**Les protéines animales** : œuf, volaille, viande et poisson frais ou surgelés non cuisinés.



**Des produits laitiers** : lait, yaourt, fromage blanc, crème dessert du commerce, glace, Emmental, Mozzarella, Ricotta.



**Des produits céréaliers** : Pain et biscottes sans sel, pain azyme, galette de riz, les céréales et légumineuses achetées non cuisinées (pâtes, riz, semoule, lentilles, haricots en grains, pois cassés), farine de blé, maizena, fécule de pomme de terre.



**Certains biscuits et pâtisseries** : gaufrettes aux fruits, boudoirs, macarons, pâtisserie préparée à la maison sans levure chimique, pâtisserie préparée à la maison avec de la levure de boulanger.



**Certaines confiseries** : chocolat, confiture, miel, sucre blanc et sucre roux.



**Certains assaisonnements** : huile, beurre doux, crème fraîche, margarine et toutes les herbes fraîches, surgelées ou sèches, poivre, épices, vinaigre, ail, échalote.



**Certaines boissons** : eau plate, jus de fruit, soda, sirop de fruit, certaines eaux gazeuses : Perrier, Salvétat, San Pellegrino, café, thé, tisane, boisson chocolatée, chicoré.

En consommant tous ces aliments pauvres en sel, l'alimentation apporte 1 à 2g de sel par jour.

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : \_\_/\_\_/\_\_\_\_

A cette alimentation de base, vous pouvez donc ajouter 1 aliment riche en sel par jour, selon vos goûts et grâce aux équivalences, sachant que

## Chaque portion = 1g de sel



$\frac{1}{4}$  de baguette ou 4 tranches de pain de mie

$\frac{1}{2}$  assiette de légumes en conserve ou de légumes cuisinés surgelés ou 1 louche de potage en brique

1 portion d'environ 40g de fromage (autre que ceux qui sont pauvres en sel et cités ci-dessus)

1 tranche de jambon blanc ou 1 saucisse ou 2 rondelles de saucisson

1 tranche de saumon fumé ou 6 crevettes roses ou 6 huîtres (sans leur eau) ou 1 petite boîte de poisson en conserve

1 pâtisserie du commerce ou 1 quiche individuelle du commerce ou 1 petite part de pizza

2 pincées de sel ou  $\frac{1}{4}$  de bouillon cube ou 1 c à soupe de moutarde

Ne négligez pas vos apports nutritionnels : ne diminuez pas vos rations alimentaires et pour garder le plaisir de manger, assaisonnez vos plats avec les épices et les herbes. Mettez sur le « sucré-salé » pour agrémenter vos plats en sauce.

## **ATTENTION : NE JAMAIS CONSOMMER DE SEL DE POTASSIUM,**

ces sels de potassium sont utilisés comme substituts du sel (sodium) de table et peuvent entraîner une hyperkaliémie mortelle : parlez-en à votre médecin.