




REGIME SANS SEL LARGE

Alimentation restreinte en sel (sodium). Le sodium est présent naturellement dans beaucoup d'aliments. En effet, une alimentation normale apporte **7 à 9 g** de sel/jour. Votre régime consiste à limiter vos apports de sel à **4 à 6 g/jour**.

➤ Conseils généraux :

- supprimer le sel d'assaisonnement (sel de table et de cuisson) en gardant le pain/biscottes salés **ou** supprimer le pain/biscottes salés en gardant le sel d'assaisonnement ;
- limiter les aliments riches en sel (cf liste ci-dessous) ;
- Si vous supprimer le sel d'assaisonnement : cuisiner à l'aide d'aromates (thym, laurier, citron, vinaigre, noix de muscade, curry...) afin de donner du goût à vos plats.

➤ Aliments conseillés/déconseillés :

Aliments	Conseillés	Déconseillés
Lait et dérivés	Lait entier, ½ écrémé, fromage blanc, petit suisse.	 1 fromage salé / jour...
Viande, Poisson, Œuf.	Tous sauf ... Jambon s/ sel	Abats, charcuterie, jambon, coquillages, crustacés, viandes/poissons fumés, en conserve et panés, saucisse, plats industriels.
Féculents	Tous sauf ... Pain s/sel, biscotte s/sel	Pain, biscotte, plats cuisinés (quiche, pizza, raviolis, quenelle...).
Légumes	Tous sauf ...	Légumes en conserve, jus de légumes, potage industriel, bouillon cube.
Fruits	Tous.	Aucun.
Corps gras	Beurre, huiles végétales (colza, olive).	 Margarine et beurre ½ sel Mayonnaise.
Boissons	Toutes : Eau minérale, source, jus de fruits, thé, café...	Aucune.
Autres	Pâtisseries maison...	 Pâtisseries (levure chimique), biscuits, viennoiseries, médicaments effervescents...

➤ Equivalences pour 1 g de sel :

Plats salés



Plats sucrés

= 80g de pain (4 tranches)
= 1 hamburger simple
= 40 g de fromage
= 160 g petits pois (conserves)
= 1 tranche de jambon blanc (50g)
= 1 saucisse
= 6 huîtres



= 1 croissant
= 110 g de tarte aux pommes

Charcuterie

= 35 g de jambon Bayonne
= 50 g de foie gras/toasts
= 50 g de pâté
= 50 g de saumon fumé

➤ Quelques recettes :

Veau au curry : 1 personne

Veau épaule sans os : 150 à 170 g, oignons : 30 g, bouquet garni BG, laurier : 1 feuille, curry : 1 cuillère à café, farine de blé type 55 : 5 g.

Dans une poêle anti-adhésive, faire revenir la viande sur toutes ses faces sans MG.
Retirer, réserver au chaud, mettre les oignons émincés dans la même poêle et faire dorer.
Après obtention d'une jolie coloration, placer la viande et les oignons dans un autocuiseur.
Fariner. Recouvrir d'eau et ajouter le BG, curry, herbes aromatiques. Faire cuire 20 min à feu doux.

1cc : cuillère à café

1 cs : cuillère à soupe