REPÉRER ET ÉVITER LES ALIMENTS SALÉS

Tout ce qui est préparé industriellement contient du sel
(plats cuisinés tout prêts, pizzas, sauces,...).

Toutes les conserves sont salées (sauf les fruits en conserves qui sont peu salées).

LES FROMAGES
On trouve 1 g de sel dans :

- **200 g** de Mozzarella
- **100 g** de fromage à pâte fraîche au lait de vache pasteurisé (5)
- **80 g** de Crottin de chèvre, Beaufort, fromage tartinable à l'ail et aux fines herbes (5), Chèvre mi-sec, fromage fondant au lait de chèvre
- **70 g** de Reblochon, fromage tartinable à pâte fraîche, fromage à pâte molle à croûte lavée
- **60 g** de St Nectaire, St Marcellin, St Paulin, Munster, Morbier, portion de fromage frais, Camembert, Gouda, Mimolette, portion de fromage frais crémeux (3), Chabichou, Coulommiers, Cheddar, Ste Maure, Parmesan
- **50 g** de Brie, Raclette (2 tranches), portion de fromage fondu au lait de vache (3), Carré de l'est, Tomme, Pyrénées
- **40 g** de Cantal, portion de fromage à pâte molle au lait de vache (2), Edam
- **30 g** de Bleu, Féta
- **25 g** de Roquefort

LES FRUITS DE MER
On trouve 1 g de sel dans :

- **30 g** de saumon fumé
- **25 g** de crevettes (5 crevettes roses décortiquées)
- **½ l** de moules ou coques cuites sans sel
- **6** huîtres sans eau
- **3** bâtonnets de surimi
- **100 g** de crabe, de noix de Saint-Jacques ou environ 15 langoustines cuites sans sel
- **100 g** de thon ou de sardines en conserve

LES CHARCUTERIES
On trouve 1 g de sel dans :

- **80 g** de rillettes
- **60 g** de pâté en croûte, pâté de porc, pâté de campagne, foie gras, mousse de canard
- **50 g** de boudin, jambonneau, saucisse ou merguez, saucisse de Strasbourg, andouille, cervelas
- **2** saucisses de Francfort
- **40 g** de lardons natures ou fumés
- **1** tranche de **40 g** de jambon de Paris
- **1** tranche de rôti de porc sous vide
- **2** tranches de salami, rosette ou saucisson sec (20 g)
- **20 g** de jambon de Bayonne ou Coppa

LES PRODUITS CÉRÉALIERS
On trouve 1 g de sel dans :

- **60 g** de pain (3 tranches), 1/4 baguette ou 10 biscottes ; pensez au pain et aux biscottes sans sel

LES PÂTISSERIES INDUSTRIELLES (brioches, gâteaux...)
On trouve 1 g de sel dans :

- **1 part** de tarte aux pommes industrielle ou du boulanger
- **1 part** de gâteau maison avec de la levure chimique
- **100 g** de brioche (3 tranches prédécoupées)
- **2** croissants industriels (80 g), **2** pains au lait industriels (70 g), **2** pains au chocolat industriels (90 g) = **1** croissant artisanal ou **1** pain au chocolat artisanal

LES PETITS PAQUETS DE GÂTEAUX
On trouve 1 g de sel dans :

- **100 g** de biscuits secs type petit beurre, privilégiez les boudoirs, les gaufrettes fourrées à la framboise et toutes les pâtes à choux qui sont pauvres en sel (choux à la crème, éclairs, chouquettes, religieuses...)
- **60 g** de flocons de maïs

- **Faites les tartes avec la pâte « faite maison »** sans ajout de sel (les pâtes toutes prêtes sont salées)
- **La levure chimique** est très salée, choisissez la levure de boulanger qui est pauvre en sel, ou battez les blancs en neige pour donner du volume
- **Les gâteaux apéritifs** contiennent beaucoup de sel
- **La chapelure** est salée (émiettez du pain dur sans sel ou des biscottes sans sel)

LAITAGES ET MATIÈRES GRASSES

- Le lait, les yaourts, les crèmes, les entremets, le fromage blanc, la crème fraîche, le beurre doux sont pauvres en sel (les beurres salés ou ½ sel sont à éviter)
- Le chocolat peut être consommé sans problème sauf le chocolat à la fleur de sel, au caramel beurre salé...

LES LÉGUMES ET LES FÉCULENTS

- **Tous les légumes en conserve** sont à éviter, 160 g font 1 g de sel. Privilégiez les légumes frais et surgelés, (s'ils ne sont pas cuisinés industriellement)
- Le chou de choucroute est très salé
- Les légumes secs cuisinés sans apport de sel sont conseillés (lentilles, haricots blancs, pois cassés...)
- Les pommes de terre, les pâtes, le riz sans ajout de sel à la cuisson sont pauvres en sel
- Les soupes en brique ou en sachet sont très salées : 1 bol de 250 ml = 2,5 g de sel. Préférez les soupes faites maison sans ajout de sel, vous pouvez mettre une branche de céleri-branche pour donner du goût

LES VIANDES, LES POISSONS ET LES ŒUFS

- Les œufs sont pauvres en sel
- Toutes les viandes et poissons frais ou surgelés (sans être cuisinés industriellement) peuvent être consommés sans problème
- Attention aux anchois, au hareng et à la morue, c'est très salé !

FRUITS ET FRUITS SECS

- Les fruits peuvent être consommés sans restriction, même ceux en conserve, ainsi que les compotes et les confitures
- Les fruits oléagineux peuvent être consommés sans problème (amande, noix, noisette...) ; les cacahuètes sont très salées, sauf celles qui sont vendues avec leur coque
- Les glaces et les sorbets peuvent être consommés

ACCOMPAGNEMENT
On trouve 1 g de sel dans :

- **5** olives vertes ou **2** olives noires font 1 g de sel
- **3 cuillères à café** de moutarde
- **2 cuillères à soupe** de ketchup
- **5 cuillères à soupe** de mayonnaise
- **50 g** de cornichons (3 à 5 petits cornichons)
- Les câpres, les sauces Nuoc-mâm, sauces soja, sauces tomates industrielles, sauce salée et aromatisée, vinaigrettes industrielles... sont très salés
- Les cubes de bouillons sont un concentré de sel !
- Les poudres pour préparation de fond de sauce sont salées
- **Attention,** le sel de céleri et le bicarbonate de soude, c'est du sel !

LES EAUX ET LES BOISSONS

- Les eaux plates peuvent être consommées sans problème
- Certaines eaux pétillantes sont riches en sel, ne consommez que celles dont la teneur est inférieure à 50 mg/l de sel
- **Attention** aux médicaments effervescents, ils contiennent du sel
- Les sodas, le thé, le café peuvent être consommés sans problème