

Savez-vous repérer le sel? C'est ce qu'on appelle le sodium sur les étiquettes des produits. Faites attention aux 3 valeurs suivantes.

Valeur nutritive	
Par 125 ml	
Teneur	% valeur quotidienne (VQ)
Calories 130	
Lipides 8 g	12 %
saturés 2 g *trans 0 g	10 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 840 mg	35 %
Glucides 11 g	4 %
Fibres 2 g	8 %

1 Portion

Lisez bien à quoi correspond une portion de l'aliment.

2 % de la valeur quotidienne

Visez les produits qui ont **moins** de 10 % de sodium par portion. Ne dépassez pas 25 %.

3 Quantité de sel par portion

- 0 à 200 mg : à privilégier
- 200 à 400 mg : à prendre avec modération
- Plus de 400 mg : à éviter

CONSEILS

- Habituez-vous à manger moins salé.
- Rangez votre salière.
- Utilisez des épices et des fines herbes pour donner du goût à vos plats. Demandez des recettes à l'équipe de soins.
- Achetez moins d'aliments du commerce déjà préparés.
- Achetez des produits faibles en sel ou sans sel.
- Ne mangez pas trop souvent de *fast food*.