



But :

- Diminuer la consommation de sel (sodium)
- Viser un poids santé

Recommandations spécifiques

Réduire la consommation de sel (sodium)

En pratique...

Qualité

- 😊 Choisir des légumes surgelés non cuisinés
- 😊 Respecter les fréquences de consommation recommandées dans l'alimentation équilibrée pour la viande
- 😊 Utiliser des herbes aromatiques, épices, de l'ail, de l'oignon, du poivre ou du citron pour affiner vos plats (en remplacement du sel)
- 😞 Eviter les plats cuisinés (lasagnes, poisson cuisiné, légumes cuisinés, soupes, sauces, ...) souvent trop salés. L'attirance pour le goût salé s'entretient avec la consommation régulière de sel.
- 😞 Éviter les charcuteries (viande séchée, salaisons, ...) et le fromage
- 😞 Eviter la salière à table
- 😞 Attention : sauces soja, Aromat[®], condiment en poudre, sels aromatisés sont tout aussi riches en sodium que le sel
- 😞 Attention aux eaux riches en sodium (Vichy Célestin[®], Badoit[®])

Quantité

- 😊 Les recommandations de l'OMS pour la consommation de sel sont à moins de 5 g/jour
- 😞 Les habitudes de consommation de sel (9 à 12 g/jour) dépassent largement nos besoins

Équivalences en sel :

- Emmental 30 g (1 portion) = 0,2 g
- Jambon (1 tranche) 3 g = 1,1 g
- Viande séchée (10 tranches) 50 g = 2,7 g
- Saucisson (5-6 rondelles) (50 g) = 2,6 g
- Potage du commerce (1 bol) = 2,1 g
- 1 plat cuisiné (300 g) = 2 g
- 1 tranche de pain (30-40 g) = 1 g
- Chips, biscuits apéro (2 poignées) = 0,4 g



Alimentation équilibrée

Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées.
Préférer l'eau.

Fruit et légumes

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

1 portion correspond à 120 g (= 1 poignée). Il est possible de remplacer chaque jour une portion par 2 dl de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).

Farineux

Chaque jour 3 portions (à chaque repas).

Choisir les produits céréaliers de préférence complets. Limiter la consommation de farineux gras (frites, chips, produits surgelés préparés, pâte feuilletée, ...).

La quantité dépend des besoins énergétiques de chacun (âge, niveau d'activité physique).

Viande, poisson, œufs, légumineuses, tofu

Chaque jour 1 à 2 portions.

Une portion correspond à 100-120 g de viande et tofu ou 120-150 g de poisson/fruits de mer ou 2 œufs ou 50 g de légumineuses crues (associées à des céréales).

Limiter les viandes grasses (charcuteries, saucisses, ...) à maximum 1 à 2x par semaine.

Produits laitiers

Chaque jour 3 portions.

Une portion correspond à 2 dl de lait ou 1 yogourt/flan/séré ou 30 g de fromage à pâte dure/mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle.

Privilégier les yogourts nature afin de limiter la consommation de saccharose et les fromages peu gras (max. 45% de matière grasse).

Matières grasses

Chaque jour 2 à 3 cuillères à soupe d'huile (olive, colza, noix). Eventuellement en plus : 10-20 g de beurre qui peut être consommé cru.

Chaque jour 1 poignée (20-30 g) de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes).

Produits sucrés

Les produits sucrés n'ont aucun intérêt nutritionnel. Leur consommation doit être limitée à 1 fois par jour.

L'assiette optimale



La Pyramide alimentaire



Références :

- Société suisse de nutrition
- OMS