



Les repas sans sel ajouté

Dans le cadre de notre prestation, nous vous proposons un menu dit « sans sel ». Ce type de menu est souvent préconisé par le corps médical lors de certaines pathologies cardiaques, rénales ou du foie ou en complément de traitements médicamenteux spécifiques (par exemple : cortisone).

➔ Quelles sont les spécificités des repas sans sel ?

Les repas sans sel sont des repas dits « sans sel ajouté ou hyposodé large ». Cela signifie qu'il n'est pas ajouté de sel lors des phases de préparation comme la cuisson ou l'assaisonnement. Afin que chaque repas soit le plus goûteux possible, il est ajouté du poivre, des herbes, aromates ou épices.

Cependant, vous devez être vigilant car certains produits contiennent naturellement une quantité importante de sel (Na+Cl-).

➔ Quels sont les aliments les plus riches en sel ? (dans notre gamme de produit)

Ces aliments sont à éviter ou à limiter :

- Les charcuteries, les entrées chaudes (quiche, crêpes...)
- Le jambon, jambonneau
- Le poisson pané ou fumé (type hareng)
- Les lasagnes, cannellonis, potée aux lentilles, choucroute, cassoulet
- La saucisse de Toulouse, saucisse Montbéliard, cervelas obernois
- Les plats contenant des crustacés (ex : paëlla), les olives, anchois
- La palette de porc, échine
- Les quenelles

De même, nous vous conseillons dans le cadre d'un régime sans sel ajouté de modérer votre consommation de pain (qui contient naturellement 0,5 gramme de sel pour 100 grammes) et de ne pas boire d'eau gazeuse.

Dans le cas d'un régime plus restrictif « régime hyposodé strict », notre prestation ne peut vous convenir.

