



Les repas sans sel ajouté

Dans le cadre de notre prestation, nous vous proposons un menu dit « sans sel ».

Ce type d'alimentation est souvent préconisé par le corps médical lors de certaines pathologies cardiaques, ou en complément de traitements médicamenteux spécifiques (ex : cortisone).

→ Quelles sont les spécificités des repas sans sel ajouté ?

Les repas sans sel sont des repas dits « sans sel ajouté ». 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.

Selon vos impératifs médicaux, vous pourrez ou non sélectionner ces aliments.

→ Quels sont les aliments les plus riches en sel dans nos menus ?

Ces aliments sont à éviter ou à limiter :

- Les charcuteries (et salades composées en contenant) ;
- Les entrées chaudes (quiche, crêpe, feuilleté) ;
- Les produits panés (poisson pané, cordon bleu, calamars...) ;
- Les produits fumés (hareng, saumon, lard...) ;
- Les viandes de salaison (palette de porc, échine, jambon..) ;
- Les lasagnes, cannellonis, potée aux lentilles, choucroute, cassoulet, quenelles...) ;
- Les saucisses (Toulouse, Montbéliard, chipolata, merguez, cervelas Obernois...) ;
- Les plats contenant des crustacés (paëlla...) ;
- Les fromages (roquefort, bleu, cantal, saint-paulin, camembert, tartare...) ;
- Les condiments salés (olives, cornichons, câpres, oignons blancs, moutarde...).

De même, il est conseillé dans le cadre d'un régime sans sel ajouté de modérer votre consommation de pain (qui contient naturellement 0,5 grammes de sel pour 100 grammes).

Dans le cadre d'un régime plus restrictif « régime sans sel strict », notre prestation ne peut vous convenir.

