



# Le régime sans sel

Les Menus Services

il est possible de limiter la quantité de sel dans son alimentation tout en conservant une alimentation saine et délicieuse.



Votre repas  
livré à domicile

et bien plus encore...

Portage de repas ● Ménage ● Petits travaux  
Assistance administrative ● Télé-assistance



[www.les-menus-services.com](http://www.les-menus-services.com)



LA CONFIANCE À DOMICILE

# Le régime sans sel



Un régime sans sel consiste à limiter la quantité de sel dans son alimentation. Les besoins en sel varient en fonction des différents régimes alimentaires .

## Les idées reçues sur le régime sans sel

Il y a plusieurs idées reçues sur le régime sans sel qui peuvent être fausses ou inexactes.

- Beaucoup de gens pensent que les aliments sans sel sont insipides et sans saveur, mais cela est faux. Il est possible de donner du goût aux aliments sans utiliser de sel en utilisant des épices, des herbes, du jus de citron ou d'autres assaisonnements.
- Les aliments sans sel sont difficiles à trouver : Il est vrai que certains aliments transformés contiennent du sel, mais il est facile de trouver des aliments sans sel dans les épiceries, les marchés fermiers et les magasins spécialisés.

## Comment agir ?

- Limiter les aliments transformés comme les plats préparés, les conserves, les soupes en sachet, les sauces et les collations qui sont souvent riches en sodium.
- Choisir autant que possible des aliments frais comme les fruits, les légumes, les viandes, les poissons et les volailles qui contiennent naturellement moins de sodium que les aliments transformés.
- Éviter autant que possible les additifs comme le glutamate monosodique (MSG) et le nitrate de sodium qui sont souvent ajoutés aux aliments pour améliorer leur saveur ou leur texture.
- Utiliser des herbes comme des échalotes, de l'ail des oignons et des épices peu salés comme le poivre, Gingembre, Cumin, Cannelle, Paprika, Piment qui sont d'excellentes alternatives au sel pour donner du goût aux aliments.
- certains aliments que l'on retrouve aussi en non industriel contiennent tout de même du sel, comme le fromage, la charcuterie, et qu'il n'existe que très peu voire pas d'alternatives en sans sel, donc il faut les éviter.
- Les Menus Services vous conseille d'aller consulter un médecin avant de commencer un régime sans sel.



 Repérer le besoin d'un régime sans sel

### Ce qui peut indiquer le besoin d'un régime sans sel :

- Hypertension artérielle
- Gonflement (œdème)
- Insuffisance cardiaque
- Maladie rénale

Contactez l'une de nos agences pour profiter d'un contrat de prestation 100% personnalisé. Services adaptés et conseils avisés de votre équipe de proximité vous y attendent !

N° D'APPEL NATIONAL 0810 076 783\*

\* Coût 0,05 €/appel + prix de l'appel normal

