

Sautez le Sel

Certaines personnes peuvent devenir vraiment dépendante du sel. Bien que cela puisse sembler inoffensif, une diète à forte teneur en sel peut contribuer à la tension artérielle élevée. La bonne nouvelle est que diminuer votre consommation de sel peut réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC.

Parce que la majorité du sel dans nos diètes ne provient pas de la salière, plusieurs personnes ne réalisent pas combien de sel elles mangent vraiment. La Fondation des Maladies du Coeur du Canada recommande de ne pas consommer plus de 5 ml (1 c. à thé) de sel par jour. Il n'en faut donc vraiment pas beaucoup pour excéder la recommandation santé... spécialement si vous mangez beaucoup de mets préparés.

Examinez cette liste d'aliments à forte teneur en sel et voyez si vous pouvez améliorer votre diète.

✱ **Aliments à Forte Teneur en Sel:**

- Soupes et Légumes en Conserves
- Mets Surgelés
- Jus de Légumes
- Viandes: smoked meat, charcuteries, thon régulier en conserve, hot dogs
- Grignotines: croustilles, biscuits, bretzels, noix salées
- Condiments: marinades, relish, olives, sauce soya, sauce tartare, sauce chili

Tout comme vous avez développé le goût du sel, vous pouvez aussi réhabiliter vos papilles gustatives! Accordez quelques semaines à vos papilles gustatives pour s'ajuster à une diète avec moins de sel. Votre cœur vous en remerciera!

✱ **Conseils pour couper le sel...**

- **Soyez fraîche!** Choisissez des légumes, fruits, grains et viandes frais. Évitez les aliments préparés, en saumure ou en conserve, à moins qu'ils soient à faible teneur en sel (sodium).
- **Lisez les étiquettes.** Choisissez des aliments étiquetés « sans sodium » ou « peu de sodium ». Si un aliment a 5% ou moins de sodium dans la colonne « % valeur quotidienne », c'est un aliment à faible teneur en sodium. S'il a plus de 20%, c'est un aliment à forte teneur en sodium.
- Évitez la salière et ajoutez de la saveur à vos aliments en utilisant des herbes fraîches, du poivre noir, de la sauce de piment fort, des piments rouges broyés, de la poudre d'ail ou d'oignon.

Curves

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™

Sautez le Sel

✱ HERBES & ÉPICES

<u>NOM</u>	<u>USAGE</u>
Ail	Pains, poisson, mets italiens, viande, soupes, ragoûts et sauces aux tomates.
Aneth	Pains, fromage à la crème, fromage cottage, chaudrées, trempettes, viande, salades de pommes de terre, mets au riz, soupes, ragoûts et légumes.
Anis	Tarte aux pommes, gâteaux, salade de chou, biscuits, fromage cottage, mets aux fruits, vinaigrettes et mélanges épicés pour viande.
Basilic	Oeufs, poisson, marinades, viande, salades, mets aux fruits de mer, ragoûts, mets aux tomates et légumes.
Cannelle	Pains, gâteaux, poulet, café, biscuits, porc, breuvages épicés, patates douces, thé, yogourt et autres desserts. Souvent ajoutée avec le piment de la Jamaïque, le clou de girofle et la muscade.
Câpres	Hors-d'œuvres, sauces pour le bœuf, sandwich de charcuterie, mets aux aubergines, salades, sauces, mets aux tomates.
Cardamone	Pains, gâteaux, biscuits, sautés au cari, crèmes pâtissière, punch et riz.
Carvi	Produits de boulangerie et de pâtisserie, chou, carottes, fromages, salade de chou, salade de concombres, haricots verts, marinades, pommes de terre et saucisses.
Cayenne	Sautés au cari, viandes, mets mexicains, sauces et ragoûts.
Cerfeuil	Ajouter après la cuisson aux soupes, vinaigrettes, salades aux œufs et sauces. La cuisson en détruit la saveur.
Ciboulette	Poulet, fromage à la crème, sauces à la crème, oeufs, poisson, agneau, mayonnaise, crème sûre, mets aux légumes et yogourt.
Clou de girofle	Produits de boulangerie et de pâtisserie, betteraves, sauces chili, biscuits, sautés au cari, sauces aux fruits et sirops, pains d'épice, courges et sauces aux tomates.
Coriandre	Salsa, guacamole et salades, produits de boulangerie et de pâtisserie, breuvages, bonbons, sautés au cari, desserts à base de produits laitiers, viandes et relishes.
Cumin	Poudres de chili, sautés au cari, viandes, ragoûts, tofu et mets aux légumes.
Curcuma	Cari en poudre, mets aux oeufs, indiens ou au riz et vinaigrettes.
Estragon	Poulet, poisson, salades, vinaigrettes, sauces, crustacés et mollusques, soupes et légumes.
Fenouil	Poisson, saucisses italiennes, sauces aux fruits de mer, soupes, sauces pour spaghetti, ragoûts et patates douces.
Feuille de laurier	Ajoutez 2-3 feuilles aux sauces, soupes et ragoûts. Enlevez les feuilles avant de servir.
Gingembre	Betteraves, breuvages, pains, gâteaux, mets au fromage, chutney, biscuits, sautés au cari, trempettes, vinaigrettes, viande, volaille, soupes, ragoûts et légumes jaunes.
Graines de céleri	Pains, salades de chou, aux oeufs, de pommes de terre et au thon.
Macis	Produits de boulangerie et de pâtisserie, marinades et ragoûts.
Menthe poivrée	Blé boulgour, fruits, jambon, crème glacée, glaces, gelées, jus, agneau, riz, thé, sorbets et légumes (chou, carottes, céleri, haricots verts, pommes de terre, tomates).
Moutarde	Trempettes, mets au fromage, oeufs, poisson, épices pour marinades, vinaigrettes, sauces, tartinades, tofu et légumes.
Muscade	Compote de pommes, produits de boulangerie et de pâtisserie, breuvages, mets au fromage, mets à base de crème, desserts, viandes hachées, tartes, sauces, soupes, ragoûts et plusieurs légumes.
Origan	Oeufs, poisson, salades vertes, mets italiens, viandes, mets mexicains, mets aux champignons, omelettes, volaille, sauces, soupes, spaghetti, tartinades, sauces aux tomates et légumes.
Paprika	Oeufs, fromage, goulash hongroise, pâtes, pommes de terre et sauces.
Persil	Trempettes, vinaigrettes, garnitures, tartinades aux herbes, omelettes, mets aux pommes de terre, sauces, soupes et légumes.
Piment de la Jamaïque	Produits de boulangerie et de pâtisserie, desserts, viandes, conserves de fruits, relishes, mets de fruits de mer, soupes, tomates, légumes-racine et légumes jaunes.
Romarin	Mets au poisson, poulet, porc, pains aux herbes, marinades, mets aux pommes de terre, sauces, soupes et légumes.
Safran	Utiliser en petite quantité, broyée dans les pains, gâteaux, poisson, volaille et mets au riz.
Sarriette	Mets barbecue, farces au pain, vinaigrettes, mets aux oeufs, agneau, volaille, riz, courge d'été et veau.
Sauge	Mets au fromage, chaudrées, omelettes, porc, volaille et mets au riz.
Thym	Fromage, poisson, vinaigrettes, crustacés et mollusques, soupes, ragoûts, farces, sauces aux tomates et légumes.

Nadia Rodman, RD

Nadia Rodman, Diététiste

Curves

VOTRE CURVES VOUS ÉTONNERA.™