



Comment gérer ses apports en sel ?



L'alimentation actuelle nous apporte souvent trop de sel par rapport à nos besoins.

Dans le cadre de votre pathologie, il est recommandé de limiter votre apport en sel **de 4 à 6 grammes par jour**.

Pour cela vous devez respecter quelques règles :

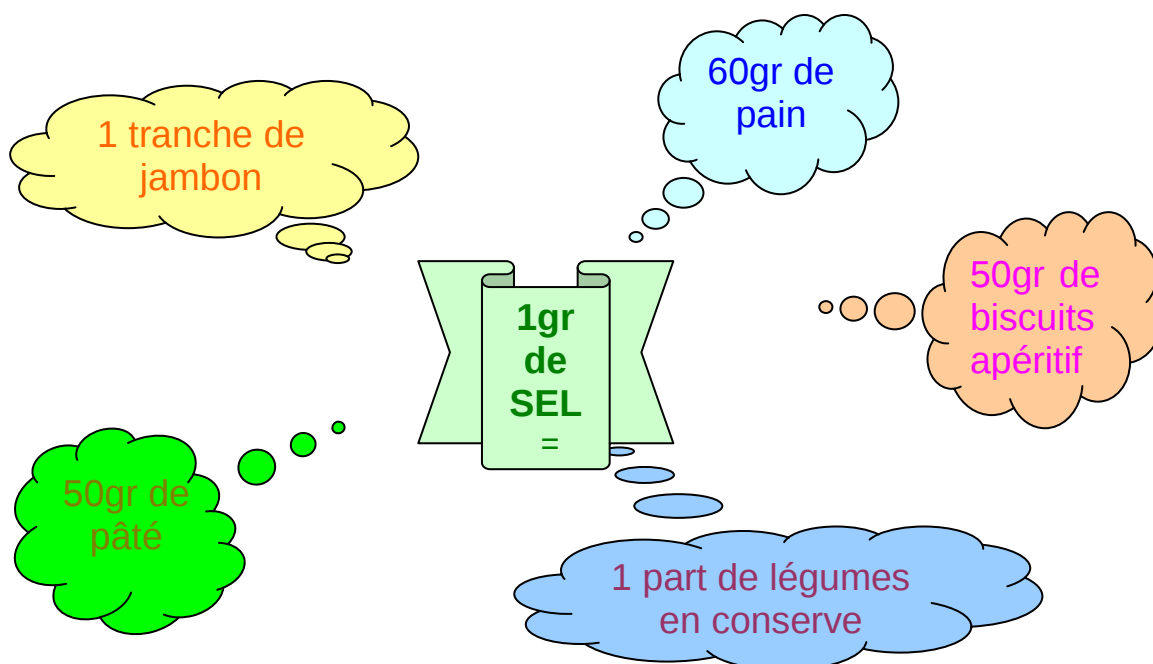
- **Pas de sel à la cuisson**
- **Pas de salière sur la table**
- **Eviter les aliments riches en sel** : la charcuterie, les huîtres et fruits de mer, les conserves, les viandes et poissons fumés ou salés, les plats cuisinés, les biscuits apéritifs, les cornichons, les olives...
- **Le fromage, le pain et les biscottes** sont également riches en sel, ils seront à consommer en quantités modérées.

N'oubliez pas qu'une cuisine limitée en sel peut être variée, parfumée et agréable.

Pour cela :

- Varier les modes de cuisson
- Améliorer les recettes en utilisant les épices, les fines herbes et aromates.
- Varier les assaisonnements (différentes huiles, vinaigres...).

Une fois ces précautions prises vous avez la **possibilité d'introduire 1gr de sel par jour** sous la forme de sel de table (à l'aide de la cuillère spécifique) ou d'aliments plaisirs :





Idée de menu équilibré :



Salade verte (*huile d'olive et vinaigre balsamique*)

Moussaka d'aubergine

Riz pilaf

Poire pochée aux épices

Pain

Moussaka d'aubergine (pour 1 pers)

200gr d'aubergine

20gr d'oignons

100gr de bœuf haché

60gr de tomate en purée

30gr de gruyère râpé

Ail, Cumin, Curry

Cuire les aubergine 10 à 15 min à l'autocuiseur. Faire dorer les oignons, rajouter la viande, l'ail, les épices, la tomate. Déposer dans un plat en alternant la viande et les aubergines. Terminer par une couche de gruyère. Faire gratiner au four quelques minutes.

Poire pochée aux épices (pour 1 pers)

Peler et épépiner une poire. Préparer un liquide de cuisson avec de l'eau du jus d'orange, de la *cannelle*, de la *vanille*, de la *badiane* et un *clou de girofle*. Faire pocher la poire 15 à 20 minutes.