



Grâce à notre tableau, vous réaliserez l'importance de nos apports journaliers en sel, même sans ajout de sel en cuisine.

Vous constaterez que le simple ajout de pain et de fromage à la liste des aliments consommés fait augmenter de façon très nette la quantité de sel ingérée dans la journée.

Les chiffres présentés sont issus du [Ciquial 2016](#).

Les apports moyens sont calculés sur la base d'une ration journalière « standard » pour un adulte ayant une activité physique modérée.

Ce calcul ne prend en compte **aucun ajout de sel** dans les préparations culinaires (sel dans l'eau de cuisson, sel dans les vinaigrettes, etc.)

Aliments	Poids consommés par 24 heures	Apports en sel
Lait demi-écrémé	300 ml	0,33 g.
Viande type blanc de poulet cuit	170 g. en moyenne	0,37 g.
Œuf	Apport moyen en sel : 0,22 g. pour 100 g. d'aliments consommés	
Poisson type cabillaud		
Pomme de terre bouillie	150 g.	0,15 g.
Pâtes cuites non salées	100 g.	0,01 g.
Légumes	300 g.	0,46 g.
Fruits	300 g.	Proche de 0 g.
Beurre doux	10 g.	0,004 g.
Huile de tournesol	20 g.	0 g.
Sous total		= 1,3 g. de sel
Pain tradition	150 g.	2,56 g.
Fromage camembert	40 g.	0,62 g.
Total final		= 4,5 g.