

Pour que vous puissiez prendre conscience des apports en sel de certains aliments, j'ai préféré vous les présenter sous forme de liste chiffrée. Voici donc un **inventaire non exhaustif de plats et d'aliments couramment consommés, riches en sel, avec le calcul de leurs apports en sel (sodium) par portion.**

Les chiffres donnés sont calculés d'après les informations du [Ciquail 2016](#).

Ils sont arrondis à la valeur la plus proche.

Les poids donnés sont les poids couramment consommés pour une portion (sauf pour le pain, les biscottes, etc.)

Les charcuteries (pour 100 g. consommés)



- | | | |
|---|------------------------------------|---------------|
| ✓ | Jambon cuit standard, avec couenne | 1,9 g. de sel |
| ✓ | Jambon cru | 5,6 g. de sel |
| ✓ | saucisse de Strasbourg ou knack | 2,2 g. de sel |

Autres charcuteries (pour 50 g. consommés)

- | | | |
|---|-----------------------------|---------------------|
| ✓ | Pâté ou terrine de campagne | presque 1 g. de sel |
| ✓ | Rillettes pur porc | 0,6 g. de sel |

Poissons fumés (100 g. consommés)



- ✓ Harengs fumé (filet doux) plus de 4,5 g. de sel
- ✓ Saumon fumé 3,3 g. de sel

Pain, biscottes, etc (pour 100 g. consommés)



Pain, biscottes, etc (pour 100 g. consommés)

- ✓ Pain baguette courante 1,6 g. de sel
- ✓ Biscottes classiques 1,5 g. de sel
- ✓ Pain de mie courant 1,3 g. de sel

Les fromages (pour 40 g. consommés)



Les fromages (pour 40 g. consommés)

- | | |
|---|---------------|
| ✓ Fromage bleu au lait de vache | 1,2 g. de sel |
| ✓ Gouda | 0,7 g. de sel |
| ✓ Fromage de chèvre frais au lait pasteurisé (type buche) | 0,4 g. de sel |
| ✓ Gruyère | 0,3 g. de sel |



Plats préparés



✓ Gratin dauphinois (150 à 200 g.)	1,3 à 1,8 g. de sel
✓ Haricots blancs à la sauce tomate en boîte (150 à 200 g.)	1,4 à 1,9 g. de sel
✓ Pizza 4 saisons (200 g.)	2,3 g. de sel
✓ Poisson à la bordelaise (150 g. avec sauce)	1,9 g. de sel
✓ Soupe à l'oignon déshydratée reconstituée (1 bol de 300 ml)	2,4 g. de sel
✓ Soupe aux champignons préemballée à réchauffer (1 bol de 300 ml)	2,4 g. de sel
✓ Houmous (50 g.)	0,6 g. de sel
✓ Surimi (4 minis batonnets soit env. 42 g.)	0,6 g. de sel
✓ Saucisse de volaille type knack (100 g.)	2,5 g. de sel
✓ Cordon bleu volaille (100 g.)	1,7 g. de sel
✓ Nuggets de volaille (100 g.)	1,2 g. de sel
✓ Escalope végétale ou steak de soja (100 g.)	1,8 g. de sel
✓ Hachis Parmentier (250 à 300 g.)	2,1 à 2,5 g. de sel
✓ Lasagne/cannellonis bolognaise (250 à 300 g.)	2,4 à 2,9 g. de sel
✓ Raviolis à la viande sauce tomate en boîte (250 à 300 g.)	2,4 à 2,9 g. de sel
✓ Nems (100 g.)	1,5 g. de sel