

..... RÉGIME SANS SEL

Fiche DSASS

	Composition des repas	Exemples Types d'aliments	Restrictions Conseils alimentaires
PETIT DÉJEUNER	1 produit laitier + 1 jus de fruit + 1 aliment	<ul style="list-style-type: none"> • Biscottes sans sel, pain sans sel • Céréales natures non sucrées, non préparées • Fruits • Beurre sans sel • Confitures • Miel • Lait nature ou avec du chocolat en poudre 100% cacao sans sel, • Jus de fruits pressés – eau du robinet, eau de source 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas utiliser de céréales prêtes à être consommées sucrées ou autre aliment similaire (barres céréalières...) • Ne pas utiliser de produits laitiers et jus de fruits prêts à l'emploi. • Eaux minérales interdites, mais utiliser l'eau du robinet, eau de source
DÉJEUNER ET DÎNER	1 entrée + 1 plat (légume et viande) + fromage + dessert	<ul style="list-style-type: none"> • Toutes sortes de légumes – crudités et de féculents cuisinés par vos soins sans sel • Viandes bovines – volailles (poulet et dinde) - poissons – œufs cuisinés par vos soins sans sel • Fromage sans sel • Yaourts – compotes – certaines crèmes dessert sans sel – pâtisseries et/ou desserts faits maison sans sel- fruits • Jus de fruits pressés – eau du robinet, eau de source 	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter les eaux minérales, ou consommer des eaux peu minéralisées, type eaux de source • Faire cuire les aliments à l'eau • La viande de porc et la charcuterie sont strictement interdites en raison d'une présence de sel et de graisse importante ainsi que le BLE (EBLY) à cuire qui contient du sel • Ne pas utiliser de plats cuisinés prêts à l'emploi ainsi que les conserves • Les yaourts – compotes – certaines crèmes dessert sans sel et peu sucrés – les fruits sont autorisés ainsi que les desserts faits par vos soins dès lors qu'ils sont sans sel • Sont interdits les fromages frais à boire, les pâtisseries et desserts divers prêts à être consommés ils contiennent tous du sel (sodium ou chlorure de sodium)
GOÛTER	1 boisson + 1 produit laitier et/ou fruit + 1 aliment	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtisserie et/ou desserts faits maison sans sel – barquettes de « LU » gouts fraise – framboise – abricot uniquement • Yaourts – compotes – fruits • Biscottes sans sel – pain sans sel • Céréales natures non sucrées, non préparées • Beurre sans sel • Confitures allégées en sucre • Miel • Chocolat noir en tablette 100% cacao sans sel – Pâte à tartiner sans sel • Jus de fruits pressés – eau du robinet - Lait nature ou avec du chocolat en poudre 100% cacao sans sel ou sucré à l'édulcorant 	<ul style="list-style-type: none"> • Eviter les eaux minérales, ou consommer des eaux peu minéralisées, type eaux de source • Les pâtisseries – les gâteaux – les céréales et barres céréalières – les viennoiseries préparés et prêts à être consommés sont strictement interdits, à l'exception des barquettes de « LU » et des goûtés faits par vos soins peu sucrés (ou à l'édulcorant) et sans sel • Sont interdits les fromages frais à boire, les pâtisseries et desserts divers prêts à être consommés et vendus dans le commerce car ils contiennent tous du sel