



LE SEL

Bienfaits pour la santé ?

Le sel est indispensable à l'organisme. Il est composé entre autre de sodium qui joue un rôle important pour notre organisme.

Apports recommandés

8 à 9 gr
c'est ce que nous consommons en moyenne chaque jour

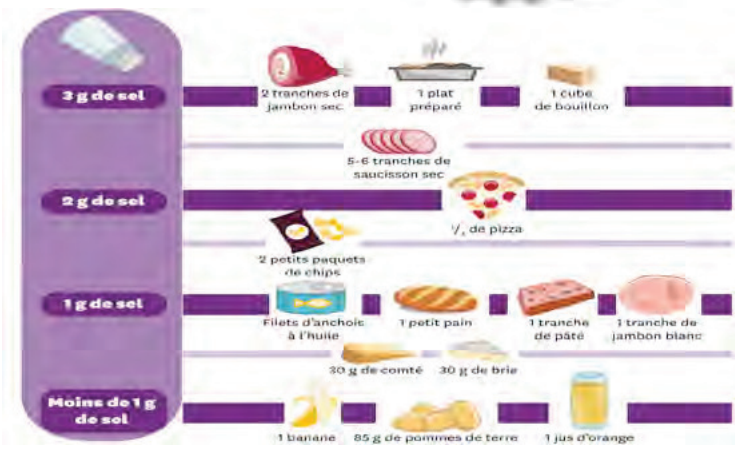


Max. 5 gr de sel/jour
(2000 mg de sodium)²

Rôle du Sodium (Na) :
Transmission de l'influx nerveux d'un neurone à un autre, contraction des muscles, maintien de l'hydratation du corps...

Le sel est présent dans beaucoup d'aliments. La majorité des aliments « préparés » en contiennent beaucoup.

Il est conseillé de privilégier le sel : **iodé** car l'apport en iode est trop bas dans nos régions **Non industriel** car il est plus riche en minéraux



Comment diminuer sa consommation de sel ?

- En préparant vous-même vos plats/repas
- En évitant d'en ajouter pendant la préparation des aliments : utilisez les herbes aromatiques pour relever le goût de vos repas
- En évitant de mettre la salière sur la table
- En choisissant des produits pauvres en sel/sodium : référez-vous aux **étiquettes**

VALEURS NUTRITIONNELLES BISCUIT :

	100 g	1 biscuit (12,5 g)	% RNI par biscuit
Valeur énergétique	480 kcal - 1935 kJ	58 kcal - 240 kJ	3 %
Protéines	6,5 g	0,81 g	2 %
Glucides totaux	60 g	7,5 g	3 %
- dont sucres totaux	20 g	2,5 g	4 %
- dont amidon	40 g	5,0 g	
Lipides	18 g	2,3 g	3 %
dont saturés	8,8 g	1,1 g	6 %
Fibres alimentaires	4,5 g	0,56 g	2 %
Sodium	0,210	0,026 g	1 %

OU

Une portion contient :

