

Mon But :

Je vais réduire ma consommation de sel

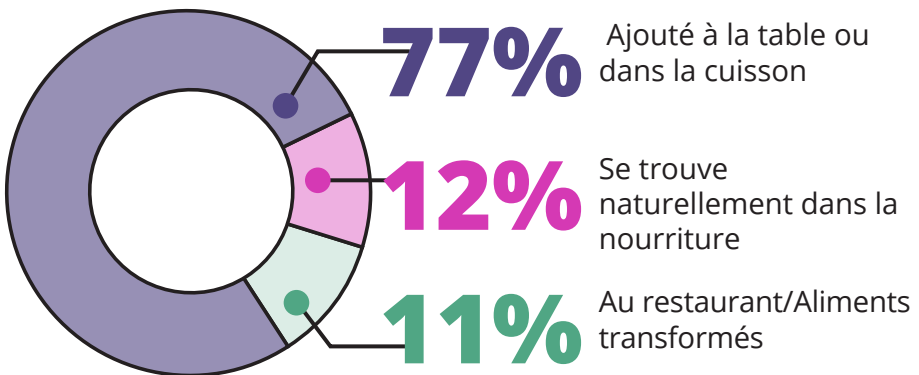
Si vous avez déjà la pression artérielle élevée, vous pouvez la faire baisser en diminuant la quantité de sel (sodium) dans votre régime alimentaire.

Si vous n'avez pas la pression artérielle élevée, réduire le sodium dans votre régime peut aussi aider vous à prévenir une pression artérielle élevée, des crises cardiaques et/ou des accidents vasculaires cérébraux.

L'impact sur la pression artérielle :

↓ 4.1-5.4/2.8 mmHg

Sources de sodium d'un régime typique Canadien



En vérifiant la quantité de sodium pour tous les repas préparés à l'extérieur de la maison, vous pouvez identifier les sources de sodium dans votre régime

Quel est mon niveau idéal de sodium ?

Les adultes canadiens ont besoin de 1,200 – 1,500 mg de sodium par jour, selon leur âge.

Les adultes canadiens ne devraient pas consommer plus de 2,300 mg de sodium par jour.

Lisez les étiquettes de la valeur nutritive, choisissez des nourritures avec moins de 200g de sodium par portion, ou avec un % valeur quotidienne de moins de 10%.

| Nutrition Facts | |
|--|----------------------|
| Valeur nutritive | |
| Serving Size 1 Bagel (125 g) | |
| Portion 1 Bagel (125 g) | |
| Servings per Container: 6 | |
| Portions par contenant environ: 6 | |
| Amount | % Daily Value |
| Teneur | % valeur quotidienne |
| Calories / Calories 290 | |
| Fat / Lipides 5 g | 8 % |
| Saturated / saturés 0.5 g | 3 % |
| + Trans / trans 0 g | |
| Cholesterol / Cholestérol 10 mg | |
| Sodium / Sodium 330 mg | 14 % |
| Carbohydrate / Glucides 54 g 18 % | |
| Fibre / Fibres 7 g | 28 % |
| Sugars / Sucres 4 g | |
| Protein / Protéines 7 g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 8 % |
| Iron / Fer | 30 % |

mg de sodium par portion

TROP

400+

ATTENTION

200 - 400+

ALLONS-Y

0 - 200

Pour commencer :

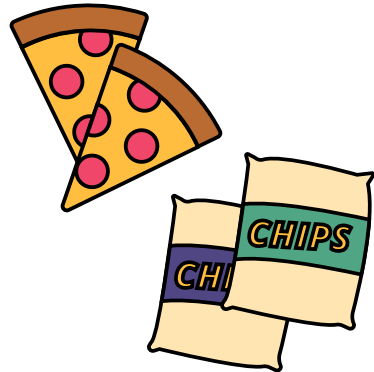
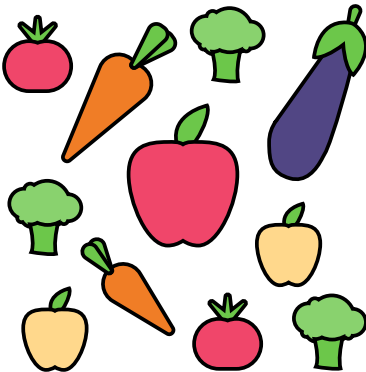
- Réduisez la quantité de sel à la table et dans la cuisson. Utilisez des herbes, des épices, ou un assaisonnement pauvre en sodium ou sans sodium. Si une recette a besoin de sel, réduisez le sel à moitié.
- Cuisinez plutôt à la maison, limitez votre consommation d'aliments transformés.
- Rincez les aliments en conserve dans de l'eau froide avant de cuisiner ou de manger.
- Utilisez seulement une petite quantité de condiments qui peuvent avoir trop de sodium, comme le ketchup, la moutarde, la sauce soja, les cornichons, les olives, la sauce et les vinaigrettes.



Recommandé



Attention





D'autres ressources qui peuvent vous aider à suivre le régime DASH, et abaisser votre sodium :

Parlez avec un diététiste gratuitement: 1-866-797-0000

Recherchez www.eaTracker.ca, www.UnlockFood.ca,
et www.Sodium101.ca