

L'alimentation faible en sodium (sel) au restaurant

Trucs pratiques pour vos repas à l'extérieur

- Préférez les restaurants offrant une grande variété d'aliments et qui sont prêts à modifier leur menu sur demande.
- Demandez qu'on vous prépare votre repas sans ajout de sel, d'ingrédients riches en sel ou de glutamate monosodique.
- Si vous avez des doutes quant aux ingrédients d'une recette au menu, questionnez votre serveur.
- Méfiez-vous des mets qui utilisent des ingrédients riches en sel, comme les marinades, les viandes fumées ou en saumure.
- Enlevez la salière de votre table ou déplacez-la pour qu'elle soit difficile d'accès.
- Utilisez les condiments en faible quantité (moutarde, ketchup, cornichons, sauces salées).

Entrées et salades

- Utilisez du jus de citron ou demandez qu'on vous serve la vinaigrette à part pour les entrées à base de poisson, crevettes et légumes.
- Débutez votre repas avec des fruits, comme un morceau de melon, une salade de fruits ou une coupe de fruits frais.

Plats principaux

- Choisissez des viandes maigres, de la volaille, des poissons ou des fruits de mer grillés, cuits au four, rôtis, pochés ou cuits à la vapeur. Demandez qu'on vous serve vos sauces à part, et utilisez seulement de petites quantités.

Accompagnements

- Savourez les légumes naturels et choisissez des pommes de terre au four ou du riz cuit à la vapeur. Demandez qu'on vous serve vos sauces à part, et utilisez seulement de petites quantités. Dégustez le pain nature, sans garnitures ni tartinades salées.

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dialadietitian.org

Sandwiches et burgers

- Garnissez-les de légumes, viandes ou volailles rôties, poissons, œufs ou fromages fermes. Évitez les viandes fumées, les charcuteries, les préparations de fromage fondu et les marinades. Utilisez seulement de petites quantités de condiments (moutarde, ketchup et relish).

Pâtes et pizzas

- Essayez les pâtes et pizzas préparées sans sauce tomate.
- Utilisez de petites quantités de fromage et demandez qu'on réduise de moitié la portion de fromage sur une pizza.
- Choisissez des garnitures faibles en sodium comme le poulet et les viandes cuites sans sel ni sauce salée, plutôt que des garnitures riches en sel comme le jambon, la saucisse, les anchois et les olives.

Cuisine asiatique (chinoise, thaïe, malaisienne)

- Choisissez du riz ou des nouilles natures plutôt que le riz frit et les nouilles en sauce. Demandez qu'on vous prépare vos mets préférés sans les ingrédients riches en sodium souvent utilisés dans la cuisine asiatique (sauce soya, sauce Teriyaki, glutamate monosodique).

Notes



Distribué par :

Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.

Copyright 2007 Dial-A-Dietitian
Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source.
www.dialadietitian.org