

Aliments autorisés

POISSON

frais, surgelé
non cuisiné



VIANDE

fraîche, surgelée
non cuisinée

VOLAILLES

OEUFS



LEGUMES

frais, surgelés
non cuisinés

FRUITS

frais



Conseils de préparation :

Poissons en papillote, au micro onde, à la poêle, au grill, à la vapeur.
Viandes grillées, rôties, braisées, aromatisées avec herbes et épices.
Légumes à la vapeur, à l'eau dans un volume réduit, à l'huile d'olive.
Féculents à l'eau non salée.

REPLACER LE SEL

avec du jus de citron, persil, ail, épices, échalotes, tomates fraîches, thym, ciboulette, curry, safran, paprika ...

Aliments autorisés

LAITAGES

Lait
Yaourt
Crème dessert
Glace



CEREALES FECULENTS

Pâtes, Riz, Semoule
Pommes de Terre
préparés sans sel
Pain & Biscotte
sans sel



BOISSONS

Eaux plates
Perrier, Salvetat
San Pellegrino



EQUIVALENCE 1 gr de sel

80 gr de pain salé (1/4 de baguette) ou 1 viennoiserie
50 gr de fromage peu salé (Emmental, Comté, Chèvre frais)
50 gr de jambon blanc (1 tranche)
100 gr de thon en boîte égoutté ou 2 sardines