



## **Aliments riches en sel**

<b>Groupes alimentaires et portions usuelles</b>	<b>Quantité de sel (en mg)</b>
--	--------------------------------

### **Produits laitiers**

1 portion de camembert (30 g)	400
1 portion de cantal (30 g)	600
1 portion de d'edam(30 g)	700
1 portion de feta (30 g)	800
1 portion de fourme d'Ambert (30 g)	700
1 portion de mimolette vieille (30 g)	1100
1 portion de roquefort (30 g)	1000

### **Viandes, poissons, œufs et dérivés transformés**

#### **Charcuteries**

1 tranche de jambon cru (15 g)	850
6 tranches fines de saucisson sec (20 g)	950
6 tranches fines de chorizo(doux/fort, 20 g)	900
1 tranche de salami(10 g)	400
3 tranches de viande des Grisons (25 g)	1000
3 tranches de filet de bacon (30 g)	900
1 saucisse de Strasbourg (135g)	800
1 grande tranche de jambon cuit supérieur dégraissé (50 g)	900
1 saucisse de Toulouse (100 g)	1700
1 tranche de pâté(50 g, VM)	800
1 boudin noir (100 g, VM)	1400
1 tranche de foie gras (60 g)	800
¼ de bocal de rillettes (50 g, VM)	600

#### **Produits de la mer**

1 petite boîte de sardines en boîte (100g)	800
Thon en boîte au naturel (100 g)	700
1 tranche de saumon fumé (30 g)	1000
1 assiette de brandade de morue (300g)	2400
6 huîtres n°2 (70 g)	1000
100 g de moules cuites (500 g, PB)	800
75 g de crevettes cuites PN (185 g, PB)	1000
110 g de crevettes crues PN (275g, PB)	500

5 bâtonnets de surimi (100 g) 1600

### **Produits céréaliers et dérivés**

4 petites tranches de pain complet(80 g) 900  
1/3 de baguette de pain (80 g) 1000  
4 biscottes (40 g) 500  
2 grandes tranches de pain de mie (80g) 900  
2 tranches de pain de mie multicéréales (80 g) 1000  
1 petit sachet de chips (25 g) 400

### **Viennoiseries**

1 viennoiserie (70 g, VM) 700  
1 pain au lait (35 g) 400

### **Légumes et fruits oléagineux**

Légumes en conserves (200 g, VM) 1200  
10 cornichons (50 g) 900  
5 olives moyenne (25 g) 750  
5 olives noires (25 g) 2100  
1 bol de potage industriel (250 ml, VM) 1880  
1 poignée de cacahuètes salées (30 g) 400

### **Divers**

1 cuillère à soupe rase de moutarde (10g) 1000  
1 cuillère à soupe de ketchup (10g) 400  
1 cuillère à café de sauce soja(5g) 1000  
1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée (5g) 1000  
1 cube de bouillon déshydraté viande et légume type pot au feu (10 g) 4800

**Source :** table de composition Ciqual 2020 ANSES (<https://ciqual.anses.fr>)

Tableau non exhaustif. Les valeurs ont été arrondies. VM : valeur moyenne ; PB : poids brut ; PN : poids net

**La Société Française d’HTA recommande une réduction des apports de sel en dessous de 5g (= 5 000 mg) par jour. En pratique, la réduction du sel ajouté directement en préparation ou en assaisonnement est en général insuffisante. Le « sel caché » (déjà présent dans les aliments) représente 80 % de notre apport. Ainsi il faut également limiter les principaux aliments en cause (pain, fromage, charcuterie, cf tableau) et éviter les préparations culinaires industrielles et ultratransformées (plats cuisinés surgelés ou en conserve, sauces, pizza...). L’utilisation d’épices, herbes aromatiques et huiles végétales est un bon moyen d’apporter des saveurs aux plats, tout en réduisant l’utilisation de la salière.**