

Pour 6,3 g de sel de moins par jour

L'équilibre se joue non pas sur un repas mais sur l'ensemble de la journée. Alors autant faire ses courses en limitant les denrées riches en sel. Notre sélection montre qu'on peut diminuer les quantités par trois en privilégiant un article plutôt qu'un autre, et avoir ainsi une alimentation respectant les recommandations de l'OMS. Cela implique aussi qu'il est indispensable d'offrir au consommateur une déclaration nutritionnelle colorée pour choisir vite et bien... L'industrie a encore du pain sur la planche!



Matin



60 g
Manor bio natur plus

1,4 g

+

0,4 g

+



60 g
Crowfield (Lidl)

Midi



Lasagne Giovanni Rana

5 g

+

2,8 g

+



Lasagne verdi alla bolognese (Denner)

Soir



Poisson à la Bordelaise
Almare (Aldi)
Mix de légumes Asia
(Findus)
50g de pain mi-blanc
(Migros)

2 g

+

1,7 g

+

0,8 g

=

10,9 g

0,6 g

+

0,1 g

+

0,7 g

=

4,6 g



Filets Gourmet à la
Bordelaise M-Classic
(Migros)
Mélange de légumes chinois
(Coop Qualité & prix)
50g de pain mi-blanc (Aldi)

Total