



Défi de 30 jours à faible teneur en sodium

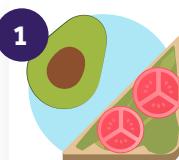
Le sel. C'est délicieux ! On en trouve partout ! Et notre corps en a besoin : pour bouger, pour rester hydraté, même pour réfléchir ! Mais trop de sodium peut augmenter la tension artérielle, ce qui entraîne des problèmes de santé comme les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques. C'est pourquoi il est important de viser une quantité saine de sodium pour votre corps.

Votre mission : essayer un substitut à faible teneur en sodium chaque jour pendant 30 jours. Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider ! S'il y a une suggestion que vous n'aimez pas ou que vous n'avez pas, essayez un autre substitut à faible teneur en sel ce jour-là.



Cochez tous les jours où vous avez pu essayer un substitut à faible teneur en sodium.

Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez-les et remplissez-les à la main.



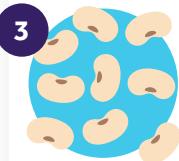
1

Tout d'abord, **utilisez cette liste** de choix à faible teneur en sel que vous pouvez apprécier ! Choisissez l'un de ces échanges à essayer dès aujourd'hui. Même un simple changement peut faire une grande différence dans votre consommation de sodium.



2

Les Dietary Guidelines for Americans ne recommandent pas plus de **2 300 mg de sodium par jour**. Si vous avez une maladie cardiaque ou de l'hypertension artérielle, pas plus de 1 500 mg. Commencez ce défi en consultant **les étiquettes nutritionnelles** pour connaître la quantité de sodium contenue dans vos aliments. Ensuite, utilisez la liste d'hier pour faire un échange à faible teneur en sel aujourd'hui!



3

Les haricots sont une excellente source de nutriments. Mais les haricots en conserve peuvent également contenir une énorme quantité de sodium. Si vous cuisinez avec des haricots en conserve, rincez-les d'abord. Le fait de laver les haricots en conserve pendant 10 secondes et les égoutter pendant 2 minutes peut réduire le sodium jusqu'à 41 % !



4

Saviez-vous que vos aliments quotidiens peuvent contenir des tonnes de sodium ? Découvrez ces **10 sources de sel surprenantes**. Si vous aviez prévu d'en manger un aujourd'hui, pensez à remplacer l'un de ces aliments par un produit à faible teneur en sodium.



5

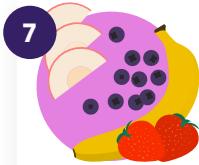
Les chips de pommes de terre sont une collation salée courante. Mais si vous en mangez trop, vous risquez de consommer trop de sodium. Essayez plutôt le maïs soufflé non salé. Vous obtiendrez un bon croquant sans le sodium et les calories supplémentaires !



6

Besoin d'idées pour réduire votre consommation de sodium ? Consultez **nos conseils pour consommer moins de sel**. Ces conseils s'appliquent aux aliments achetés à l'épicerie, dans votre cuisine et au restaurant.

Défi de 30 jours à faible teneur en sodium



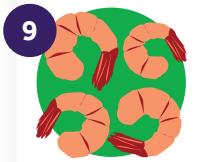
7

Les frites peuvent être une collation salée savoureuse. Elles sont également un peu riches en sel et en graisses saturées. Lorsqu'on vous propose des frites en accompagnement, pensez à une option à faible teneur en sodium comme des fruits frais, des légumes grillés ou une salade. Plus de nutriments, plus de saveur, moins de sel.



8

Le sel ajoute une saveur agréable à nos plats. Mais en excès, nous pouvons dépasser trop rapidement la limite de sodium recommandée. Essayez d'autres **assaisonnements délicieux pour parfumer vos plats** sans sel ajouté. Votre corps et vos papilles vous en remercieront !



9

Les crevettes regorgent de protéines et d'autres nutriments bénéfiques pour la santé. Elles ont également un goût délicieux ! Assurez-vous d'acheter des crevettes fraîches au lieu des crevettes congelées ou emballées. Cela pourrait vous faire économiser des centaines de milligrammes de sodium.



10

Les plats réconfortants sont souvent parmi les plus salés. Mais si vous pouviez trouver des versions à faible teneur en sodium ? Voici **quatre plats à préparer au multicuiseur** pour vous rassasier, chacun contenant moins de 450 mg de sodium.



11

Celui-ci est facile : lorsque vous avez envie de soupe, optez pour celle à teneur réduite en sodium. Mais ne vous fiez pas uniquement à la marque si elle dit « Bonne pour le cœur » ; regardez l'étiquette nutritionnelle pour vous assurer que la quantité de sodium est inférieure à 200 mg par tasse.



12

Envie d'une collation salée ? Découvrez **nos cinq vidéos de substitution de collations salées** pour satisfaire vos envies de grignotage de manière plus saine.



13

Vous ne serez peut-être pas surpris d'apprendre que le jambon est riche en sodium. Mais vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'une grande partie de ce sel est ajoutée. Essayez d'éviter le jambon et complétez vos salades ou sandwichs avec de la poitrine de poulet sans peau à la place.



14

Les amandes sont un excellent complément aux repas. Elles sont même délicieuses comme collation. Si vous achetez des amandes, optez pour celles qui ne sont pas salées afin de vous épargner une grande quantité de sodium.



15

Les salades sont saines, n'est-ce pas ? Eh bien, cela dépend de ce que vous y mettez. Certaines vinaigrettes sont très riches en sodium. Essayez plutôt l'huile d'olive extra vierge avec du vinaigre et du citron à la place.

Défi de 30 jours à faible teneur en sodium



Vous avez déjà fait la moitié du défi ! Quels échanges ont été faciles pour vous ? Quels sont ceux qui ont été plus difficiles ? Écrivez ce que vous avez appris. Puis faites un autre échange facile aujourd'hui.

Le fromage, consommé avec modération, est une source de protéines qui donne envie. Optez pour des fromages à faible teneur en sodium, comme la mozzarella fraîche ou le fromage suisse.

Vous réduisez donc votre consommation de sel. Mais que faites-vous de toutes ces épices à faible teneur en sodium ? Voici quelques **conseils de cuisine** pour associer vos assaisonnements préférés à vos meilleurs plats.

Les tortillas fraîches sont incroyables. Elles peuvent également contenir beaucoup de sel. Si vous cherchez un moyen simple de réduire votre consommation de sodium, optez pour un bol de burrito copieux sans tortilla au lieu de l'original enrobé.

Profitez de légumes nourrissants sans tout le sodium supplémentaire. Voici **trois recettes de légumes faciles et rapides** à essayer !

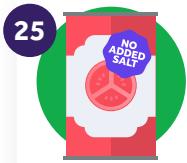
Vous avez déjà eu une envie irrépressible de cornichons ? Les cornichons sont riches en vitamines. Ils ont également tendance à être riches en sodium. Remplacez les cornichons par des bâtonnets de céleri frais qui apportent une touche salée et croquante. Si vous avez vraiment faim, ajoutez du houmous non salé pour plus de piquant.

Parfois, la restauration rapide semble être la seule option. Si c'est le cas pour vous, vous pouvez toujours trouver des choix à faible teneur en sodium pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé ! Voici **une liste de plats à faible teneur en sel** proposés par les chaînes de restauration rapide les plus populaires.

La sauce soja est souvent riche en sodium. Optez autant que possible pour une sauce soja à faible teneur en sodium. Vous pouvez ainsi consommer jusqu'à 40 % de sodium en moins.

Vous pouvez toujours déguster vos plats préférés, mais avec une touche de fraîcheur. Voici **sept versions plus saines de plats classiques** qui vous apporteront toute la saveur que vous aimez sans le sel.

Défi de 30 jours à faible teneur en sodium



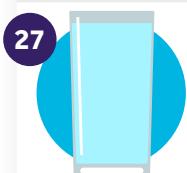
25

Obtenez votre dose de sauce marinara sans excès de sodium. Lorsque vous recherchez des boîtes de sauce tomate ou même des tomates entières en conserve, choisissez les options sans sel ajouté. Elles peuvent être tout aussi savoureuses !



26

Vous êtes pressé ? Ne sacrifiez pas la saveur ni votre santé. Voici quelques **dîners à emporter à faible teneur en sodium** pour les journées chargées et les estomacs qui gargouillent.



27

Le sodium n'est pas simplement quelque chose que vous mangez. Certains colas, sodas et boissons énergisantes peuvent contenir une tonne de sodium. La meilleure alternative ? Remplacer ne serait-ce qu'une seule de ces boissons par un verre d'eau fraîche. Vous hydraterez mieux votre corps et réduirez votre consommation de sel, de sucre et de calories.



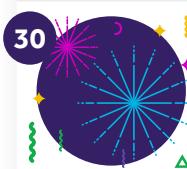
28

Le poulet est un aliment de base très populaire dans la plupart des cuisines et des restaurants. Et vous pouvez servir du poulet de façon saine, avec moins de sodium et plus de saveur. Voici **un guide complet sur le poulet**, ainsi qu'une recette savoureuse pour toute la famille.



29

Vous avez presque terminé le défi ! Réfléchissez à ce défi et notez ce que vous avez appris. Faites un échange à faible teneur en sel dès aujourd'hui et gardez vos écrits à portée de main afin de pouvoir utiliser ces connaissances à l'avenir !



30

Félicitations ! Vous avez atteint la fin du défi de 30 jours à faible teneur en sodium. Célébrez votre réussite avec **une récompense saine**. Vous l'avez mérité !