

RECOMMANDATIONS SUR LES REPAS AU RESTAURANT :

VOICI DIX EXCELLENTS CONSEILS QUI VOUS PERMETTRONT DE CHOISIR UN REPAS FAIBLE EN SEL ET BON POUR LE CŒUR LORSQUE VOUS MANGEZ AU RESTAURANT.

1. Choisissez un restaurant qui offre un **menu varié** et où l'on accepte les demandes spéciales.
 2. Demandez que les aliments soient préparés **sans sel ajouté**.
 3. Si vous n'êtes pas certain des ingrédients, **DEMANDEZ** comment les aliments sont préparés.
 4. **N'UTILISEZ PAS LA SALIÈRE!**
 5. Demandez que les aliments soient servis sans les **condiments riches en sel** comme la relish, la moutarde, le ketchup, les cornichons, les croustilles, les sauces et les vinaigrettes. Demandez plutôt des accompagnements faibles en sel comme des tomates et des concombres tranchés, de la laitue, du raifort, de l'huile, du vinaigre et du citron.
 6. Mangez des **aliments frais**, car ils sont naturellement faibles en sodium. Essayez les légumes ou les poissons grillés plutôt qu'enrobés de pâte et frits.
 7. La règle de base, lorsqu'on mange au restaurant, est de limiter l'apport en sel à un tiers de la **consommation totale** de sel et de sodium de la journée (environ 650 mg/sodium/repas). La plupart des restaurants ont un guide indiquant le contenu en sodium de leurs aliments.
 8. N'oubliez pas d'ajouter les soupes, le Jell-O, les sorbets et les crèmes glacées aux boissons lorsque vous calculez votre **consommation de liquide** quotidienne.
 9. Vous **voyagez**? Planifiez d'arrêter à des endroits où vous pouvez obtenir des aliments faibles en sel OU préparez-vous un délicieux pique-nique composé de fruits, de légumes et de sandwichs.
 10. Apportez votre **pèse-personne** et suffisamment de médicaments pour toute la durée du voyage. Procurez-vous une **assurance voyage** et un bracelet **MedicAlert**.
-
- ✓ Si vous ne pouvez éviter de manger un repas riche en sel **à l'occasion**, réduisez simplement la portion et choisissez des aliments contenant moins de sel pour les autres repas de la journée.
 - ✓ En faisant des **choix judicieux**, vous pouvez manger au restaurant et profiter d'un bon repas, sain et délicieux, qui respecte votre diète. En général, plus la préparation du repas est simple, plus la teneur en sel est faible. Assurez-vous de demander ce que vous voulez!

Bon appétit!

Guidelines for Dining Out

10 sure fire tips to ensure you are eating a low sodium, heart healthy diet when dining out!

1. Choose restaurants that offer as much **variety in their menu** as possible and are willing to prepare foods by special request.
2. Request that foods be prepared **without added salt**.
3. If you are unsure of the ingredients, **ASK** how the foods are prepared.
4. **DO NOT USE A SALT SHAKER!**
5. Request that foods be served without the **high salt condiments** such as relish, mustard, ketchup, pickles, potato chips, sauces, dressings. Ask for lower salt substitutions such as sliced tomatoes/cucumbers/lettuce, horseradish, oil and vinegar and lemon.
6. Eat foods in their **fresh state**, since foods are naturally low in sodium. Try grilled vegetables or fish rather than battered and deep fried.
7. A quick rule of thumb for Fast Food dining is to limit your sodium intake at one meal to 1/3 of your total salt/sodium for the day. (about 650mg/sodium/meal) Most restaurants have a guide listing the sodium content of their food items.
8. Remember that soups, jell-O's, sherbets or ice cream as well as beverages must be included as part of your daily **fluid allowance**.
9. **Traveling?** Plan stops where lower sodium foods may be obtained OR plan a picnic including delicious fruits, vegetables, and sandwiches.
10. Bring your **scale** and enough medications for your entire holiday. Obtain **travel insurance** and **MedicAlert** bracelet.

If you can't avoid eating a high salt meal **occasionally**, simply cut down on the portion size and make lower salt choices for the other meals of the day.

By **selecting carefully** it is possible to eat out and enjoy a meal that is healthful, delicious and faithful to your plan. In general, the more simply a dish is prepared, the less sodium it contains. Make sure to ask for what you want!

Enjoy!