



COMMENT VÉRIFIER LA TENEUR EN SODIUM EN LISANT L'ÉTIQUETTE D'UN ALIMENT

- ✓ Pour être sûr de la teneur en sodium des aliments que vous mangez, vous devez lire les étiquettes. C'est le seul moyen. La teneur en sel est toujours indiquée sur l'emballage — vérifiez le tableau **Valeur nutritive**.
- ✓ Les fabricants de produits alimentaires changent les ingrédients fréquemment. Prenez l'habitude de lire l'étiquette.

N'oubliez pas
que votre objectif
est de **2000 mg**
de sodium par
jour

Suivez ces **3** étapes faciles pour lire l'étiquette :

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (125 mL)	
Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated Fat 0 g + Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Carbohydrate 13 g	4 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 6 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 1 %	Vitamin C 2 %
Calcium 0 %	Iron 4 %

Étape 1 : Portion. Comparez toujours la portion indiquée sur l'emballage et la quantité que vous mangez. L'étiquette indique la quantité de sodium par portion de l'aliment (et non par emballage ou contenant).

Étape 2 : Sodium. Les aliments faibles en sodium contiennent la plupart du temps :

- ✓ 200 mg de sodium ou moins par portion ou
- ✓ 8 % de la valeur quotidienne (VQ) ou moins par portion.

INGREDIENTS:

MAÏS, EAU, SEL POUR LA SAVEUR

Étape 3 : Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant selon le poids — si le sel ou le sodium figure sur la liste des ingrédients, assurez-vous qu'il se trouve vers la fin de la liste.

Voici les ingrédients **RICHEs EN SODIUM!**

- ✓ Bicarbonate de soude
- ✓ Saumure
- ✓ Phosphate disodique
- ✓ Sel d'ail, d'oignon ou de céleri
- ✓ Sel kascher
- ✓ Glutamate monosodique (GMS)
- ✓ Sel
- ✓ Sel de mer
- ✓ Tout autre ingrédient contenant le mot « sodium », comme citrate de sodium ou nitrate de sodium.



Signification réelle de l'étiquette

Si ça dit ...	ça veut dire...
Sans sodium	Moins de 5 mg de sodium par portion N'oubliez pas de vérifier la grosseur de la portion.
Réduit en sodium	Moins de 25 % de sodium que le produit original (la teneur en sodium peut être tout de même trop élevée).
Non salé / aucun sel ajouté	Aucun sel n'est ajouté pendant la transformation (l'aliment n'est pas nécessairement sans sodium).

