



**Vivalia**  
**Hôpital de Marche**  
Service diététique  
Rue du Vivier 21  
6900 Marche-en-Famenne  
063 55 60 19  
[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



Mise à jour - 02/10/2023



[www.vivalia.be](http://www.vivalia.be)



Aliments à éviter  
dans le cadre d'une  
alimentation pauvre  
en sel

Ci-dessous vous trouverez une liste non exhaustive d'aliments à éviter dans le cadre d'une alimentation pauvre en sel.



## Aliments à éviter:



### VIANDES ET CHARCUTERIES

- Les viandes fumées (bœuf fumé, jambon d'Ardenne, filet de saxe, bacon, ...).
- Les charcuteries travaillées (saucisson, boudin, pâté, ...).
- Les préparations de boucherie (oiseaux sans tête, cordon bleu, côte ardennaise, ...).
- Les préparations type salade de viande, de volaille, poulet-curry, ...
- Les mélanges de hachés.
- Les viandes en conserve (saucisse Zwan, Corned – beef, ...).
- Les extraits de viandes de volaille (bouillon cube dégraissé ou non, oxo).



### POISSONS ET CRUSTACÉS

- Les poissons fumés.
- Les conserves.
- Les préparations du commerce.
- Les crustacés en général (crevettes, moules ...).



### PRODUITS LAITIERS

- Tous les fromages à pâte molle et dure (Camembert, Parmesan, ...).

Une ration de 50 gr. par jour peut cependant être tolérée en garniture sur le pain.



### MATIÈRES GRASSES

- Le beurre salé.
- Toutes les sauces préparées du commerce: mayonnaise, béarnaise, bolognaise ....



### CÉRÉALES

- Pain: pas plus de 150 gr. par jour, soit 6 tranches de pain carré.
- Attention aux pâtisseries du boulanger dont vous ne connaissez pas les teneurs.



### LÉGUMES

- Les légumes en conserve.
- Les légumes surgelés préparés.
- Les potages en conserve et déshydratés (Royco).

Les conserves pourront être utilisées si les légumes sont rincés avant utilisation.



### ÉPICES

- Les mélanges d'épices contiennent souvent du sel (vérifier éventuellement la liste d'ingrédients).
- La moutarde.
- Les bouillons du commerce.
- L'oxo.
- ...



### EAUX

- Vichy, Appolinaris, Badoit, Eau gazéifiée Delhaize.

Vous pouvez toujours vérifier les compositions (max 20mg Na+/L).

**En général, toutes les préparations du commerce et «traiteur» sont à éviter:** pizzas, lasagnes, gyros, plats chinois, ... Chips, cacahuètes, saucisson, biscuits salés, olives, ...

