


DIETETIQUE 	LISTE LI.DIET /CARD / 01	Version 2 Référence : normal qualité Date d'édition: Mai 2007 Pages : 1 & 2
--	---	--

COMPOSITION EN SEL
EXPLOITATION DU QUESTIONNAIRE

ALIMENTS	PORTION	Na(mg)/portion	Na(mg)/100g
Lait	100ml	45	
Yaourt	125g	60	
Petit Suisse - Fromage blanc	100g	30	
Mozzarella	100g		255
Comté -Emmenthal	30g	95	315
Vacherin	30g	135	450
Chèvre	30 g	170	564
St Nectaire, Edam, St Marcellin, camembert	30g	150	506
Cheddar, Brie, Coulommier, Crotin	30g	209	696
Tomme, Raclette	30g	228	761
St Paulin, Reblochon	30g	245	815
Cantal, Parmesan, Munster, Maroilles	30g	278	927
Féta, Fourme d'Ambert, Bleu lait de vache	30g	349	1164
Carré de l'Est			
Roquefort	30g	480	1600
Fromage fondu (crème de gruyère)	20g	100	504
Râpé	20g	65	315
Moyenne - variés	30g	234	780

Aide à l'exploitation du questionnaire

Plats cuisinés :

Raviolis, choucroute, purée flocons, paella, cassoulet, couscous.....

Charcuterie chaude:

Boudin, saucisse, merguez, andouillette, saucisson à cuire, ...

Charcuterie froide :

Saucisson, pâté, mortadelle, ...

Amuses gueule :

cachuettes, chips, biscuits salés,...

Condiments :

Cornichons, olives,...

Autres :

Bouillon cube, ketchup, sauces du commerce, ...

Sel de cuisson : compter 400 mg par plat

Salière : compter 1200 mg

Fréquence :

Régulière : plus de 2 fois par semaine

Occasionnelle : moins d'1 fois par semaine

ALIMENTS	PORTION	Na(mg)/portion	Na(mg)/100g
Pain	100g	620	620
Biscottes	1 unité	48	477
Croissant	1 unité (50g)	268	536
Pain au lait	1 unité (50g)	228	456
Pain au chocolat	1 unité	320	457
Corn flakes, All Bran	30g	246	820
Muesli	30g	65	218
Biscuits	1 unité (10g)	36	360
Jambon cuit	1 tranche (50g)	500	1000
Jambon cru, fumé	1 tranche (50g)	1340	2680
Saucisson, salami	1 rondelle (10g)	190	1900
Pâté, foie gras, mortadelle	1 tranche (50g)	360	720
Saucisse (<i>Strasbourg, Franckfort, Merguez</i>)	1 unité (50g)	410	820
Boudin noir	100g	749	749
Thon	100g	405	405
Anchois	1 unité (10g)	496	4965
Sardine	1 unité (20g)	90	440
Maquereau	1 filet (40g)	100	249
Poisson pané	90g	400	426
Conserves (lég. verts, lég. secs)	200g	614	307
Quiche, pizza	1 part (140g)	718	513
Potage industriel	250ml	825	330
Raclette, fondue savoyarde	1 portion	1600	
Plats cuisinés	200g	840	420
Olives noires	1 unité (4g)	130	3288
Olives vertes	1 unité (4g)	65	2100
Moutarde	1c. à café (10g)	220	2211
Cube	1 unité (10g)	2150	21500
Cornichon	1 unité (5g)	35	700
Lard, poitrine	30g	390	1300
Gratin	200g	150	75
Saumon fumé	1 tranche (40g)	514	1028
Homard	100g	360	360
Crevettes roses	10 unités (50g)	627	1254
Moules	20 unités (100g)	409	409
Huitres	6 unités (60g)	385	642
Chips	1 sachet ind.(30g)	95	317
Biscuits salés	1 portion (50g)	455	910
Cacahuètes salées	100g	412	412
Mayonnaise, sauces (<i>hollandaise, béarnaise...</i>)	1 c. à soupe (20g)	130	650
Sauce tomate	100g	425	425
Pulpe de tomate	100g	240	240
Ketchup	1 c. à soupe (20g)	224	1120
Jus de tomate	100ml	280	
Vichy St Yorre	100ml	170	
Vichy Celestin	100ml	117	
Arvie	100ml	65	
Quezac	100ml	25	
Badoit	100ml	15	
Perrier	100ml	0,9	
Salvetat	100ml	0,7	