

10 conseils pour réduire votre apport en sodium

Présentés
par

**Mrs
Dash**

Une forte teneur en sodium (sel) dans votre alimentation augmente la pression artérielle. L'hypertension artérielle constitue le principal risque de décès dans le monde, car elle provoque des accidents vasculaires cérébraux et des maladies du cœur.*

1. Choisissez des aliments frais et non transformés ou fraîchement congelés.
2. Lisez les étiquettes d'aliments pour connaître leur teneur en sodium.
3. Choisissez des aliments contenant moins de 200 mg de sodium par portion.
4. Consommez des aliments précuisinés qui sont « faibles en sodium » ou « sans ajout de sodium ».
5. Limitez la consommation d'aliments transformés, tels que les soupes en conserve ou déshydratées, les légumes en conserve, les repas congelés, les aliments « instantanés » et le riz ou les pâtes aromatisés en paquets.
6. Utilisez moins de sodium à table et pour cuisiner.
7. Utilisez des assaisonnements sans sodium ou à faible teneur en sodium.
8. Assaisonnez les aliments avec du jus de citron, de l'ail frais, des épices, des herbes et du vinaigre aromatisé.
9. Utilisez seulement de petites quantités de condiments, tels que les marinades, les sauces, les olives, etc.
10. Demandez que moins de sel ou de sodium soit ajouté dans vos aliments lorsque vous mangez au restaurant.

Pour plus de renseignements sur le sodium et votre santé, visitez www.sodium101.ca

Essayez cette recette faible en sodium!

POULET GRILLÉ À LA CAJUN

- 45 mL de mélange Très épicé Mrs Dash®
- 4 (454 g) moitiés de poitrines de poulet désossées et sans peau
- 30 ml de jus de citron
- 30 ml de paprika
- 15 ml de cassonade
- Enduit antiadhésif en vaporisateur

Préchauffer le gril à intensité moyenne-élevée. À l'aide d'un couteau tranchant, faire 2 à 3 incisions profondes de 1/4 po (6 cm) dans chaque morceau de poulet. Combiner le jus de citron et le poulet dans un bol, en le retournant pour l'enduire complètement, le réserver. Mélanger le mélange Très épicé Mrs. Dash®, le paprika et la cassonade dans un bol séparé. Rouler chaque morceau de poulet dans le mélange d'épices pour bien l'enrober. Vaporiser la grille d'enduit antiadhésif et y déposer les poitrines de poulet assaisonnées, les faire cuire pendant 5 minutes, les retourner et les faire cuire 5 autres minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule de la viande soit clair après l'insertion d'une brochette et que le poulet atteigne 170 °F (77 °C). Servir immédiatement.

- Calories : 219
- % des calories des lipides : 45 %
- Lipides : 11 g
- Lipides saturés : 3 g
- Lipides insaturés : 7 g
- Lipides trans : 0 g
- Cholestérol : 73 mg
- Sodium : 75 mg
- Potassium : 343 mg
- Glucides : 6 g
- Fibres : 1 g
- Protéines : 24 g



Pour d'autres recettes délicieuses et pleines de saveur, visitez www.mrsdash.com

Fier commanditaire de :

JOURNÉE 17 mai
MONDIALE
DE L'HYPERTENSION

* Pression artérielle Canada. Cette publicité est commanditée par Mrs. Dash® sans sel et plein de saveur. Elle ne constitue pas une approbation des produits Mrs. Dash® par Pression artérielle Canada. Pression artérielle Canada est convaincue qu'un assaisonnement sans sel est une façon importante de réduire l'apport de sodium dans son alimentation.