



9 Décembre 2024



Testez vos connaissances avec ce quiz

Une assiette festive comprenant 6 huîtres, 2 tranches de foie gras, 3 crevettes, 1 tranche de saumon fumé, 6 escargots apportent :

A. 2 g de sel

B. 5 g de sel

C. 7 g de sel



Cette assiette festive contient déjà la quantité recommandée de sel pour une journée, soit 5 g. Les entrées festives sont souvent plus riches en sel que celles consommées habituellement. Ne vous privez pas inutilement pour autant. Choisissez une composante parmi ces entrées et dégustez-la en savourant chaque bouchée. Il conviendra ensuite de ne pas saler les autres repas de la journée et d'éviter la consommation des autres aliments riches en sel. Le sel favorise la prise de poids entre les séances de dialyse, l'hypertension artérielle et la formation des œdèmes.

Réponse : C

