

## FAITES LA CHASSE AU SEL!

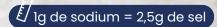


Pensez aux épices et herbes aromatiques

6g de sel ajouté\* par jour maximum



Plats industriels Pain et biscottes Sels de régime





## **EPOF**

Surveillance des signes cliniques de l'insuffisance cardiaque : Essoufflement - Prise de poids - Œdèmes - Fatigue



## **EPON**

Bonnes pratiques règles hygiéno-diététiques :

Exercice (activité physique régulière)

Poids (se peser régulièrement)

Observance (traitement, régime, suivi médical...)

Ne pas saler

\* sel contenu dans les plats industriels + ajouté à la main

CPTS du Sud Toulousain



www.cpts-st.fr







## Tableau des épices et aromates et leur utilisation

Ingrédients		6						
Aneth	<b>✓</b>		<b>V</b>			<b>✓</b>		
Anis étoilée	<b>V</b>		<b>V</b>	<b>V</b>				<b>/</b>
Baies roses	<b>V</b>		<b>/</b>					
Basilic						<b>V</b>	<b>/</b>	
Cannelle				<b>/</b>	<b>/</b>		<b>V</b>	<b>/</b>
Cardamome				<b>/</b>	<b>/</b>	<b>V</b>	<b>/</b>	<b>/</b>
Carvi					<b>/</b>	<b>V</b>		
Ciboulette		<b>/</b>	<b>/</b>			<b>V</b>		
Clou de girofle					<b>✓</b>		<b>/</b>	
Coriandre en graines			<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>/</b>		
Coriandre en feuilles	<b>/</b>		<b>/</b>			<b>/</b>		
Curcuma			<b>V</b>	<b>V</b>	<b>/</b>	1		
Cumin	63	/	100	<b>/</b>	<b>/</b>			
Fenouil en graines			<b>V</b>	<b>V</b>		A/		
Fenugrec			<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	1		
Fève de Tonka			<b>V</b>				<b>V</b>	<b>V</b>
Gingembre			<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	1000	<b>V</b>	<b>/</b>
Laurier (feuille)		-			<b>V</b>	<b>V</b>		
Menthe fraîche						<b>V</b>	<b>V</b>	
Moutarde en graines	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>				
Noix de muscade				<b>V</b>	<b>V</b>			<b>/</b>
Origan						<b>/</b>		
Paprika		<b>V</b>	<b>V</b>	<b>/</b>		<b>/</b>		
Persil		<b>/</b>	<b>/</b>		<b>V</b>	1		
Piment d'Espelette		<b>V</b>	<b>V</b>	<b>V</b>		1		<b>V</b>
Poivre de Sichuan			<b>/</b>	<b>V</b>			<b>/</b>	
Romarin					<b>/</b>	<b>/</b>		
Safran	<b>/</b>					1	/	
Thym				<b>V</b>	<b>/</b>	1		
Vanille							<b>V</b>	<b>V</b>