CPTS
SUD TOULOUSAIN

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

1g de sodium = 2,5g de sel

EPOF

Surveillance des signes cliniques de l'insuffisance cardiaque :

Essoufflement - **P**rise de poids - **Œ**dèmes - **F**atigue

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

L'Assurance Maladie

ars

CPTS SUD TOULOUSAIN

Tableau des épices et aromates et leur utilisation

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

*Cette œuvre est sous licence **CC BY-NC 4.0***