



Consommer moins de sodium grâce aux étiquettes alimentaires

DIMINUER VOTRE CONSOMMATION DE SODIUM (SEL) PEUT VOUS AIDER À FAIRE BAISSER VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

Ne consommez pas plus de **2 300 mg** de sodium par jour.

Soupe de poulet et riz

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (237 g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 950mg	40%
Total Carbohydrate 12mg	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 7g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 0%
Calcium 2%	• Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

1 Décidez du nombre de portions que vous allez consommer

Vérifiez toujours la taille des portions et le nombre de portions par conditionnement. **Si vous consommez toute la boîte, vous allez consommer deux portions.**

2 Regardez la valeur quotidienne de sodium en %

Choisissez des aliments ne contenant pas plus de 5 % par portion. **Cette boîte de soupe contient bien trop de sodium !**



En consommant toute la boîte de soupe, vous atteignez pratiquement votre limite quotidienne en un seul repas.

Comparez le sodium dans différents produits.
Choisissez des produits à faible teneur en sodium.