



# 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	
<b>Calories</b> 100	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
<b>Cholesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodium</b> 950mg	<b>40%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12mg	<b>4%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 4%

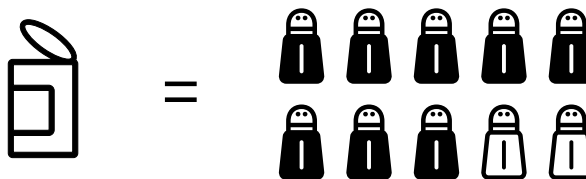
\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

**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.