



HNO

Hôpitaux
Nord-Ouest
Villefranche-sur-Saône

À l'approche des
FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Il nous semble important que vous profitiez de moments conviviaux en présence de vos proches.

Pour vous aider à composer vos repas de fêtes, nous vous adressons ce livret qui reprend **les aliments incontournables de Noël et du nouvel An**

Service de cardiologie
des Hôpitaux Nord-Ouest

04 74 09 25 17
ide.insuffcardiaque@hno.fr
Plateau d'Ouilly • 69400 Gleizé

ALIMENTS DE FÊTES

La quantité de sel recommandée est de **6g par jour maximum**

Sel

1 pincée de sel = **0.3 à 0.5 g** / 1 cuillère à café = **5 g** / 1 cuillère à soupe = **15 g**

Apéritif

10 apéricubes ou 20 billes de St Moret	1 g
100 g de feuilleté apéritif	1.5 g
12 minis Boudins blancs (= 100 g)	2 g
5-6 Olives	0.2 g
¼ Pâte en croute « apéritif »	2 g
Biscuits apéritifs/chips (1 paquet 150 g)	3 g
4 à 5 surimis	1 g
Cacahuètes salées (30 g)	1,35 g
Mayonnaise stick (10 g)	0,1 g
Moutarde stick (5 g)	0,3 g
Sauce salade industrielle (100 ml)	2,5 g

Entrée

1 Coquille Saint Jacques gratinée (90 g)	0.8 g
6 crevettes	1.4 g
12 escargots persillés	1.2g
2 petites tranches de foie gras (= 40 g)	0.5 g
100 g Cuisses de grenouilles (Attention à la persillade)	0.2 g
6 huîtres	2 g
4 noix de Saint Jacques (100 g)	0.5 g
1 tranche saumon fumé	1 g
10g de beurre salé	0.6 g
Beurre doux	0 g

Les boissons

Jus de fruit, eau plate, café, thé, infusion, Apéritif, vin, champagne, digestif
Eau gazeuse **0 g**

Privilégier la Salvetat, le Perrier et la Cristaline gazeuse

Plat principal pour 100 g

Dinde, gratin dauphinois	0 g
Gratin de cardons, poisson	0 g
Poêlée de châtaignes, pommes duchesse et légumes divers	0 g
Riz et pâtes	0 g
- Attention à l'ajout de sel pendant la cuisson	
- Privilégier l'ajout par pincées	
- Favoriser les aromates et les condiments	

Fromages

1 fromage blanc	0 g
Plateau de fromages *	
* Cf. liste des fromages à côté	

Desserts

Bûches pâtissière, buche glacée	0 g
Chocolat, fruit, pâte de fruit	0 g
























Pain

1 miche de 50 g	1 g
4 toasts sans garniture	0.3 g

Les boissons en général, ne contiennent pas de sel, mais rappelez vous qu'il ne faut pas dépasser **1,5 litre de liquides par jour**.
Les soupes, thé, cafés... font partis des liquides.

TENEUR EN SEL DES FROMAGES (PAR PORTION)

30g = 1 portion de fromage de l'hôpital (ou 1/8 de camembert)

	FROMAGE POUR 30G	SEL
	Roquefort	1.1g
	Bleu des Causses	1g
	Mimolette	0.8g
	Feta	0.7g
	Cantal	0.6g
	Fourme d'Ambert	0.6g
	Maroilles	0.6g
	Munster	0.5g
	Parmesan	0.5g
	Raclette	0.5g
	Époisses	0.5g
	Gorgonzola	0.5g
	Morbier	0.5g
	Tomme	0.5g
	Camembert (20% MG)	0.4g
	Coulommiers	0.4g
	Mont d'or	0.4g
	Reblochon	0.4g
	Tomme de Savoie	0.4g
	Saint Nectaire	0.4g
	Emmental	0.3g
	Fromage chèvre sec/frais	0.3g
	Bleu de Bresse	0.3g
	Saint-Félicien	0.3g
	Saint-Paulin	0.3g
	Comté	0.2g
	Gruyère	0.2g
	Mozzarella	0.2g

UNE PETITE IDÉE DE MENUS DE FÊTES

Menu langoustine

Il apporte environ 2g de sel, avec une cuisson sans sel ajouté

Un demi avocat + surimi + 1 cuillère à soupe de mayonnaise
100g de langoustine (environ 15)
Riz cuit
1 portion de comté ou de beaufort
1 tartelette au fruit
1 miché de pain

Menu Saint-Jacques

Il apporte environ 4g de sel, avec une cuisson sans sel ajouté

Poireau vinaigrette
4 a 6 noix de saint Jacques
Tagliatelle
1 portion de saint Marcellin ou chèvre
1 part de buche
1 tranche de pain

Menu réveillon

Il apporte environ 4g de sel

1 tranche de saumon
1 tranche de foie gras
Chapon fermier sauce morilles
Gratins divers
1 portion de fromage sec
1 part de buche

**L'équipe d'insuffisance cardiaque
vous souhaite de très bonnes fêtes.**