

Alternatives a la sal en la dieta



El sodi és un mineral que, unit al clor en forma de sal, està present en molts aliments. Tot i que és necessari en petites dosis, un increment del seu consum pot comportar problemes de salut. A continuació t'ensenyem a cuinar sense sal.

Condiments substitutius de la sal

per les verdures



Nou moscada



Clau



Julivert

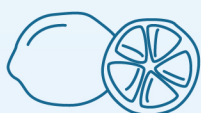


Menta



Vinagre

pel peix



Llimona



Comí



Farigola



All



Estragó

per la carn



Sàlvia



Romaní



Pebre



Llorer



Fonoll

També has de tenir en compte

1



Cuina al vapor, a la planxa o en estofat per mantenir el sabor dels aliments.

2



Comprova el contingut de sal dels aliments.

3



Retira el saler de la taula i cuina sense sal.



Evita embotits, aliments precuinats, congelats i enllaunats, el formatge curat i les mantegues salades, els daus de caldo, els aperitius, begudes amb gas, suc de fruites envasats, aliments fumats i salses preparades com el quètxup o la salsa de soja.