

## **La charcuterie: Limiter à 150 g par semaine**

La Charcuterie est le plus souvent grasse et salée, il est conseillé d'en limiter la consommation.

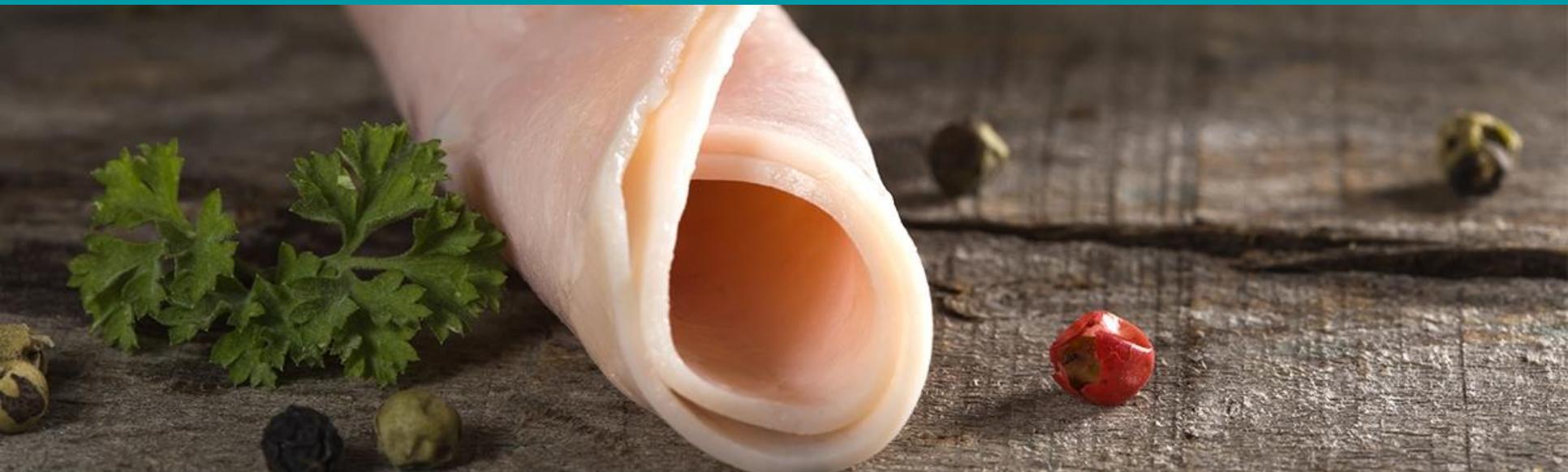


**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**

## Comment consommer la charcuterie ?

Les saucisses, les lardons, le bacon, les viandes en conserve, les jambons secs et crus, en font partie.

Les charcuteries à privilégier sont le jambon blanc et le jambon de volaille.



Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

**Projet 2021 – 2024 : « Vers une alimentation plus saine et responsable »**

## **Pourquoi réduire sa consommation de charcuterie ?**

En plus d'être grasses, les charcuteries sont souvent riches en sel. 5 à 6 rondelles de saucisson apportent 5 g de sel, ce qui est la limite de consommation maximale journalière recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé.



**Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence**