



Le gruyère est riche en sel. Vrai ? ou Faux ?

Vrai, mais...

Vrai, mais avec une moyenne de 360 mg de sodium* pour 100 g, le gruyère reste un des fromages les moins salés (fromages frais mis à part). C'est aussi une excellente source de calcium.

Pour mémoire, les apports recommandés** en sel pour le patient en insuffisance rénale chronique sont de 6 g/jour et 1200 mg de calcium.

	sodium* pour 100 g	sel pour 100 g	sel pour 30 g	calcium pour 30 g
gruyère	360 mg	0.9 g	0.3 g	310 mg
crottin de chèvre	500 mg	1.25 g	0.4 g	40 mg
camembert	570 mg	1.4 g	0.4 g	140 mg
roquefort	1560 mg	3.9 g	1.17 g	180 mg

*Teneur en sodium issue de la table CIQUAL 2013 (Teneur en sodium X 2.5 = Teneur en Sel)

** Recommandations HAS février 2012.