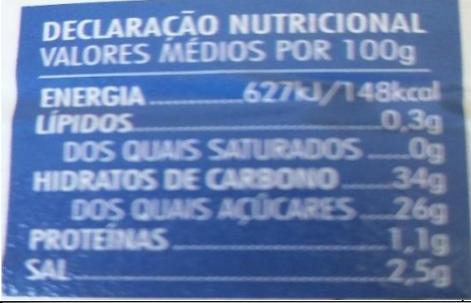
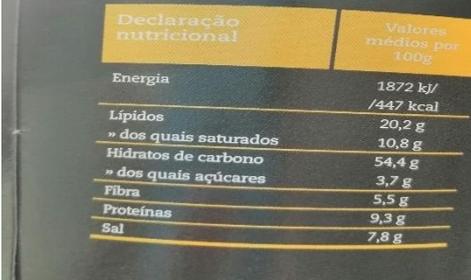


DESAFIO – ALERTA AO SAL!

| MINIMIZAR consumo SAL | PRODUTOS | IMAGEM (RÓTULO) | QTª SAL | ALERTA Malefícios do consumo excessivo SAL |
|---|--------------------------|--|--------------|---|
| <p>Temperar carne/peixe:</p> <p>Sumo de limão ou vinagre balsâmico;</p> <p>Molho de azeite, alho ou pouco de vinho;</p> <p>Ervas aromáticas: rosmaninho, coentros ou salsa;</p> <p>Molho de iogurte com limão ou lima.</p> | MAIONESE (CALVÉ) |  | 1,7gr | <p>Doenças cardiovasculares:</p> <p>AVC e enfarte do miocárdio;</p> <p>Hipertensão;</p> <p>Doenças renais;</p> <p>Cancro estômago;</p> <p>Osteoporose</p> |
| | KETCHUP |  | 2,5gr | |
| | MANTEIGA (PLANTA) |  | 1,4gr | |
| | ATUM EM POSTA |  | 1,3gr | |
| | BANZAI NOODLE |  | 7,8gr | |