



OLHÁ TENSÃO ARTERIAL

Um molho especial...

Tomatada com plantas aromáticas

Pizza com 5 alimentos, Alimentos processados

Tabela por cada 100 gr:

Posta de atum natural enlatada: 1,2g de sal

Sardinha em óleo vegetal: 1gr de sal

Salsicha: 1,4 g de sal

Queijo: 1,3 gr de sal

Milho enlatado:0,5 g de sal

Feijão Branco enlatado: 0,91g de sal

**Alerta ao consumo
excessivo de sal que
faz mal à Tensão
Arterial**

*No molho de tomate poderá utilizar orégãos,
tomilho, curtume de frutos de chagas de cristo
para substituir o sal.*

Aluno Gonçalo Cunha, 8ºH.