Projeto Eco Escolas

Alimentação saudável e sustentável

Constança Nunes 3ºD

Alerta ao sal

O sal está presente em muita comida que consumimos. Fui ler os rótulos de alguns alimentos que consumimos cá em casa e aqui está a quantidade de sal presente em alguns deles:

* Massa Milanesa 0,02g / 0,3%
* Pickles em vinagre 4g/16%
* Feijão preto em lata 0,5g/7%
* Requeijão de cabra 0,78g
* Atum em lata 1,38g
* Cevada 0,12g/3%
* Leite de vaca pasteurizado 0,10g/4%