



Proteínas / Proteinas	7,7 g	3,2 g	
Sal / Salt	0,8 g	0,2 g	4%

IR= Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). Las necesidades



Proteínas	4,0 g	3,4 g	7%
Sal	0,9 g	0,8 g	13%



Fibra			1,0g	1,0g
Proteínas	14,0g			1,0g
Sal	1,30g			1,30g

Sal

Se...

o sal em excesso provoca:

- hipertensão,
- problemas cardíacos
- trombose

... então o que podemos fazer???

Podemos:

- reduzir a quantidade de sal com ervas aromáticas ou especiarias
- fazer em casa as nossas batatas fritas (no forno)
- escolher alimentos sem sal
- comer produtos caseiros

ATENÇÃO: só devemos consumir no máximo **5 g** de sal por dia (=2000 mg de sódio)



Proteínas	25 g	7,6 g
Sal	1,2 g	0,36 g



Proteínas / Protein / Protéines	22,4 g
Sal / Salt / Sel	1,2 g