|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2019/09/sal.jpgAlimentos** | **Quantidade de Sal por 100grs** | **Semáforo Nutricional** | **3 Alertas sobre os malefícios do consumo excessivo**  **de sal** | **3 Formas de minimizar o consumo de sal em casa** |
| **Salsichas** | 1.60g/100grs ou  Por porção - 1salsicha ≈25g tem 0,40g de sal (6,7% da Dose de Referencia para um adulto médio) |  | 1-Doenças cardiovasculares (esta é a principal causa de morte a nível mundial),    2-Doenças renais e osteoporose.    3-O aumento da pressão arterial é ainda responsável por cerca de 62% de acidentes vasculares cerebrais e ainda por 42% de doenças de origem cardíaca. | 1- **Oregão** – É uma das ervas aromáticas mais utilizadas na cozinha como substituto do sal. Não altera a qualidade da alimentação. Excelentes em guisados e grelhados.    2- **Salicórnia** – Planta utilizada como alternativa ao sal.  A percentagem de sódio na sua composição é inferior a 5%.  3- **Alecrim** - Esta erva aromática intensifica o seu sabor quando seca. Deve lavá-la, separar as folhas do caule e deixar secar durante alguns dias antes de utilizar. |
| **Feijão vermelho**  **cozido – Compal** | 0,86g/100grs |  |
| **Douradinhos de pescada fornissímo – Iglo** | 0,88g/100grs  (corresponde a 4 douradinhos) |  |
| **Chocapic** | 0,22g/100grs ou 0,22g/30g + 125ml de leite meio-gordo  0,07g/30g (1% da Dose de Referencia para um adulto médio) |  |
| **Atum Ramirez**  **em óleo**  **vegetal** | 1g/100g de peso escorrido |  |