



PERIGO

ALERTA AO SAL !

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de sal de cozinha não exceda 5 g



O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

ALIMENTOS	QUANTIDADE DE SAL (por 100g)
Cogumelos Laminados	0,75g
Batatas fritas embaladas	1g
Caldo de Legumes	49,5g
Caldo de galinha	53g
Atum enlatado	1,4g

**SUBSTITUI O
SAL
POR
ESPECIARIAS
E
ERVAS
AROMÁTICAS!**



NEM MAIS UMA PITADA!

