

SAL

Produto:	Sal por 100 g:
 Iogurte Meio Gordo 	0,13 g
 Bolachas com Pepitas de   Chocolate 	0,65 g
 Manteiga 	1,5 g
 Batatas Fritas em Azeite 	1,6 g
 Chourição de Seia – Porco 	3 g



O elevado consumo de sal está associado ao aumento de risco de várias doenças, em especial as cardiovasculares (principal causa de morte no mundo).



Evita alimentos ricos em sal, usa produtos frescos na confeção alimentar em vez de produtos conservados e substitui o sal por ervas aromáticas e especiarias.

Protege a tua saúde!

