



# TABELA: ALERTA AO SAL



<b>Desenho</b>					
<b>Nome do Produto</b>	Pão sem córdea Bimbo	Manteiga Mimosa	Queijo fatiado Milbona	Polpa de tomate Amanhecer	Bolachas Mini Oreo
<b>Quantidade de Sal</b>	0,91 g/100 g	1,30 g/100 g	1,80 g/100 g	0,66 g/100 g	0,74 g/100 g

Sabia que, por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de chá de sal? A verdade é que estamos ainda muito acima desse valor. Em Portugal, o consumo diário de sal é mais do dobro da quantidade recomendada. Quando ingerimos este ingrediente em excesso, quem sofre as consequências é a nossa saúde. Do coração ao peso, não há zona do corpo que escape ao impacto deste mau hábito.