



“Alerta ao Sal”

Produtos observados	Quantidade de Sal
Enlatados-salsichas	0,26g /4,3%
Salgadinhos	2g
Paté	0,11g /2%
Napolitanas	0,75g
Queijo	22g/4%

Deixo este alerta:

“Usando Menos Sal, conquistaremos mais Saúde!”



Para minimizar o consumo de Sal:

- ✓ Ler os rótulos dos alimentos no momento da compra;
- ✓ Evitar o consumo de conservas;
- ✓ Evitar produtos de charcutaria;
- ✓ Usar mais ervas aromáticas e especiarias na confeção dos alimentos;
- ✓ Evitar refeições pré-cozinhadas.....





Fotos:



"Tabela"

Alerta ao Sal

<i>Produtos</i>	<i>Quantidade de Sal</i>
<i>Enlatados</i>	<i>0,26g/4,3%</i>
<i>Salgadinhos</i>	<i>2g</i>
<i>Pate</i>	<i>0,11g/2%</i>
<i>Napolitanas</i>	<i>0,75g</i>
<i>Queijo</i>	<i>23g/4%</i>

*" Usando menos sal, conquista-
remos mais saúde !"*

Para minimizar o consumo de sal

- Evitar comidas pré-cozinhadas.*
- Evitar o consumo de conservas.*
- Usar mais ervas e especiarias na
cozinhagem dos alimentos.*
- Evitar produtos de charcutaria.*