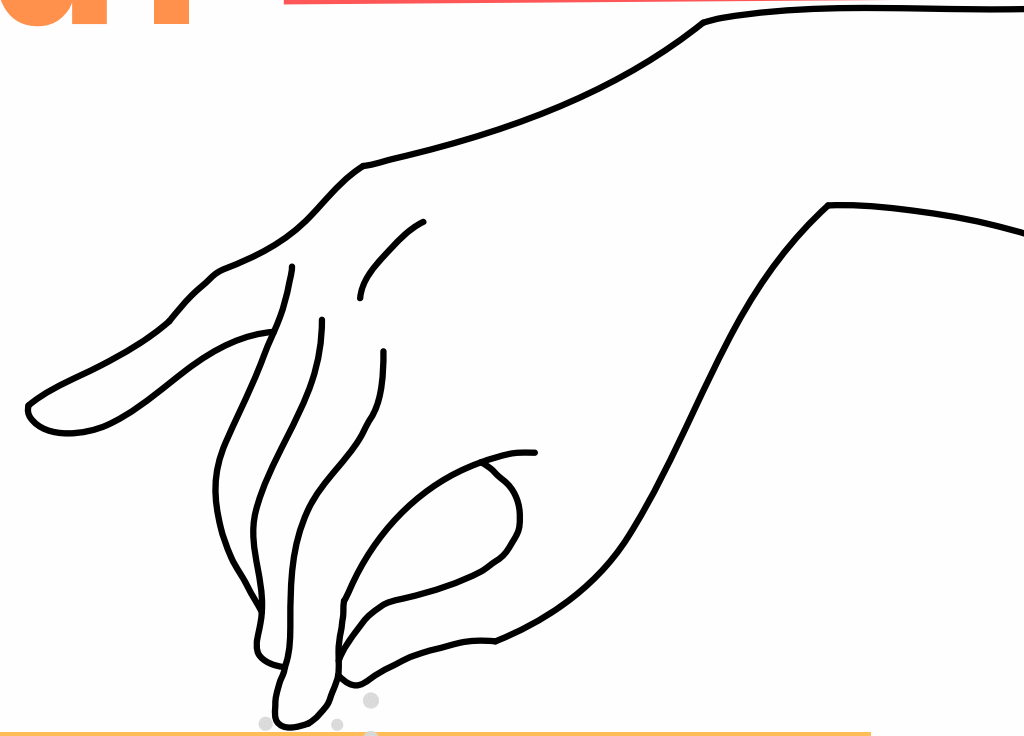


Alerta ao Sal

O que ele te faz??



Malefícios do excesso sal:

- Pode provocar um AVC
- Pedras nos rins
- Insuficiência renal
- Pressão arterial alta
- Cancro do estômago
- Retenção de líquidos
- Obesidade

entre muitos outros

O sal é importante para o nosso organismo, porém, em **excesso** faz muito mal. Precisamos educar o nosso paladar! OMS recomenda consumo diário de sal <5g

Formas de minimizar o consumo de sal em casa.

- Ir diminuindo aos poucos o sal nas refeições
- Substituir o sal por especiarias e/ou ervas aromáticas

Azeite-Oliveira da Serra

Declaração nutricional	100 ml
Energia	3378 KJ /822 Kcal
Lípidos	91 g
dos quais: saturados	13 g
Monoinsaturados	72 g
Polinsaturados	6,0 g
Hidratos de carbono	0 g
dos quais: Açúcares	0 g
Proteínas	0 g
sal	0 g

Esparguete-Continente

Informação nutricional valores médios	100 g	Por uma porção de 80 g
Energia	1518 KJ 358 Kcal	1214 KJ 286 Kcal
Lípidos	2 g	1,6 g
dos quais saturados	0,2 g	0,2 g
Hidratos de carbono	72 g	58 g
dos quais açúcares	2 g	1,6 g
Fibra	2 g	1,6g
Proteínas	12 g	9,6 g
sal	0,03 g	0,02 g

sunquick

Declaração nutricional Valores médios	Por 100 ml concentrado	Diluído (1:9) pronto a beber
Energia	1362 KJ (326 Kcal)	136 KJ (33 Kcal)
Lípidos	0 g	0 g
dos quais saturados	0 g	7,6 g
Hidratos de carbono	76 g	7,5 g
dos quais: açúcares	75 g	0 g
Proteínas	1 g	0,02 g
Sal	0,17 g	12 mg
Vitamina C	120 mg	

Atum-Continente

Declaração nutricional	Por 100 g de produto	Por porção (71,5 g)
Energia	872 KJ 209 Kcal	623 KJ 149 Kcal
Lípidos	13 g	9,3 g
dos quais: saturados	2,1 g	1,5 g
Hidratos de carbono	0 g	0 g
dos quais: açúcares	0 g	0 g
Fibra	0 g	0 g
Proteínas	23 g	16 g
sal	1,2 g	0,9 g

café-Kilombo

Informação nutricional valores médios	Por 100 g	Por uma porção de 2 g
Energia	1391 KJ (329 Kcal)	28 KJ (7 Kcal)
Lípidos	<0,5g	<0,5g
dos quais saturados	<0,1g	<0,1g
Hidratos de carbono	64 g	1,3 g
dos quais açúcares	9 g	<0,5 g
Proteínas	8,5 g	<0,5 g
Sal	0,23 g	<0,01g