

Meno Sale Più Salute ... Quando Fai La Spesa

FERMATI... CERCA... SCEGLI...



...GLI ALIMENTI CON MENO SALE

**Leggere l'etichetta, ti aiuterà a scegliere
con più attenzione**

Considerare i valori riportati in etichetta ?

Sodio	Sale
superiore a 0,4-0,5 g/100 g	superiore a 1-1,2 g /100 g
da 0,12 a 0,4-0,5 g/100 g	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
inferiore a 0,12 g/100 g	inferiore a 0,3 g /100 g

La maggior parte del sale che mangiamo è già presente nei prodotti quando li acquistiamo. Diversi alimenti, naturalmente poveri in sale, subiscono infatti un trattamento tecnologico di trasformazione che li rende più salati.

Leggendo l'etichetta puoi comprendere quanta