



Settimana Mondiale 2024 per la Riduzione del Consumo di Sale



#SaltAwarenessWeek2024

MENO SALE PER TUTTI: CON LA DIETA MEDITERRANEA SI PUÒ !

Segui la **Dieta Mediterranea** scegliendo pane e alimenti freschi che contengono poco sale.

E aggiungi poco sale alle ricette!



Su base voluttuaria e con moderazione



**MENO SALE
PIÙ SALUTE**

	Sale
ALTO	superiore a 1-1,2 g /100 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g /100 g
BASSO	inferiore a 0,3 g /100 g
N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale	
RICORDA, POCO SALE MA CHE SIA IODATO	

La maggior parte del sale introdotto con la dieta è quello già presente nei prodotti che acquistiamo. Diversi alimenti, in natura poveri di sale, sono sottoposti a trattamenti che li rendono più salati. Leggi l'etichetta e scegli i prodotti che contengono meno sale.

SCOPRI DI PIÙ SU:

www.sinu.it

www.worldactiononsalt.com

www.menosalepiusalute.it



REGIONE.LAZIO.IT