WASH
World Action on Salt & Health

SINU
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I.

www.menosalepiusalute.it

2018

SETTIMANA MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

2018

SETTIMANA MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

WASH
World Action on Salt & Health

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I.
www.menosalepiusalute.it

SINU
SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

5 vie per 5 grammi

Controlla l'etichetta
e scegli i prodotti meno salati

2018

SETTIMANA MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

WASH
World Action on Salt & Health

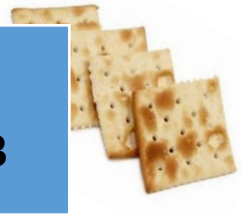
GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I.

www.menosalepiusalute.it

Un pacchetto di CRACKERS SALATI (25 g)	Sale g 0,5
Una fetta (50 g) PANE COMUNE	Sale g 0,8

Un pacchetto di CRACKERS meno SALATI (25 g)	Sale g 0,3
Una fetta (50 g) PANE meno SALE	g 0,3-0,4



2018 SETTIMANA MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

WASH
World Action on Salt & Health

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I.

www.menosalepiusalute.it

2018 SETTIMANA MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

SINU Società Italiana di Nutrizione Umana

WASH World Action on Salt & Health

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

G.I.R.C.S.I. www.menosalepiusalute.it

MENO SALE e PIÙ SPEZIE
In cucina e a tavola

Sale

Rosmarino, salvia, timo, dragoncello, melissa, ginepro, maggiorana, zafferano, limone, aceto

Menu
Arrosto di vitello e patate al forno

RICETTA CLASSICA	vs.	RICETTA CON SPEZIE
Ricetta per 4 persone: **Arrosto di vitello** Arrosto 1Kg Olio EVO 30 g (tre cucchiai) Vino bianco q.b. sale iodato 10 g (un cucchiaino e mezzo) **Patate al forno** Patate1 Kg Olio EVO 30 g (tre cucchiai) Sale iodato 7 g (un cucchiaino)		**Ricetta per 4 persone:** **Arrosto di vitello** Arrosto 1Kg Olio EVO 30 g (tre cucchiai) Vino bianco q.b. Sale iodato 3 g (mezzo cucchiaino) Salvia q.b., Rosmarino q.b., Timo q.b. **Patate al forno** Patate1 Kg Olio EVO 30 g (tre cucchiai) Peperoncino, Aglio e Rosmarino q.b.
Sale totale per persona **4,25 g 85%** **dell'apporto giornaliero consigliato (SDT)**		**Sale totale per persona** **0,75 g 15%** **dell'apporto giornaliero consigliato (SDT)**

SDT = OBIETTIVO NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE = 5 g di sale al giorno

2018 SETTIMANA MONDIALE per LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA
Associazione senza fini di lucro

WASH
World Action on Salt & Health

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA

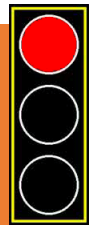
G.I.R.C.S.I.

www.menosalepiusalute.it

5 vie per 5 grammi

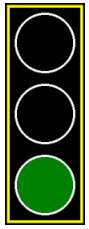
Preferisci frutta e verdura fresche.
Risciacqua le verdure e i legumi in scatola.
Modera il consumo di formaggi e salumi

Pasta alla carbonara
Prosciutto crudo
Spinaci filanti surgelati
Macedonia in scatola



grammi di sale per persona **5,50** → ***110 %***

dell'apporto giornaliero consigliato (SDT)



Pasta e ceci
Ricotta di vacca
Cicoria ripassata
Macedonia di frutta fresca

grammi di sale per persona **1,75** → ***35%***

dell'apporto giornaliero consigliato (SDT)

Scola e risciacqua i legumi in scatola sotto acqua corrente

il contenuto di sale si riduce del 20-30% *

* Dati USDA

http://www.bda-ieo.it/wordpress/