WASSH

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

Settimana Mondiale 2024 per la Riduzione del Consumo di Sale

#SaltAwarenessWeek2024

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

WASSH

SINU
SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA

MENO SALE
PIU SALUTE

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

E aggiungi poco sale alle ricette!

	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