

MENO SALE PIÙ SALUTE ... IN 5 MOSSE

Consumare poco sale aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a mantenere sani cuore e arterie

**MENO
SALE IN 5
MOSSE**

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE		
Valori medi per 100 g di prodotto	per 50 g	
Energia	1215 kJ/290kcal	608 kJ/145 kcal
Grassi	8,6 g	4,3 g
di cui acidi grassi saturi	5,7 g	2,8 g
Carboidrati	47 g	24 g
di cui zuccheri	23 g	11 g
Fibre	0,1 g	0,05 g
Proteine	6,1 g	3,0 g
Sale	0,25 g	0,12 g



1

Controlla le etichette e scegli alimenti a minore contenuto di sale

2

Usa erbe aromatiche e spezie al posto del sale per insaporire i tuoi piatti

3

Limita il consumo di alimenti pronti al consumo e preferisci quelli freschi

4

Scola e risciacqua verdure e legumi in scatola prima di consumarli

5

Riduci gradualmente il contenuto di sale nelle ricette

I sostituti del sale (sali di potassio) possono essere utilizzati solo con l'approvazione del medico di famiglia



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	



SCARICA IL MATERIALE INFORMATIVO PRODOTTO
DA SINU PER LA SALT AWARENESS WEEK 2025

in @actiononsaltandsugar @ActionSaltSugar



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

**ASL
ROMA 2**