

## 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           |
| <b>Sale</b>                       | <b>0,25 g</b>   | <b>0,12 g</b>   |



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



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