

|  |  |
| --- | --- |
| **Alimento** | **Quantidade de Sal em 100 g de alimento** |
| Planta (creme vegetal para barrar) | 1,40 g |
| Caldo de galinha (Knorr) | 59 g |
| Ketchup | 1,77 g |
| Massa pimentão | 13 g |
| Polpa de tomate | 0.15 g |
| ALERTA | Hipertensão,  Doenças cardiovasculares,  Excesso de peso,  Etc… |
| SOLUÇÃO | Utilizar especiarias (pimenta,…)  Utilizar ervas aromáticas (coentros, alecrim,…)  Limão  Lima  Etc… |

**ALERTA AO SAL**