|  |  |
| --- | --- |
| **Produtos** | **Quantidade de sal** |
| Manteiga | 1,3/100g |
| Ketchup | 2,5/100g |
| Bolachas “Rosquílias” | 0,48/100g |
| Iogurte “Yeggi” | 0,11/100g |
| Bolachas “Digestive” | 1,60/100g |

**Excesso de Sal!**

**O consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos da saúde pública!**

**Sabias que, por dia, devemos ingerir no máximo cerca de uma colher de sal? Mas a verdade é que ingerimos muito mais do que isso.**

**O consumo excessivo de sal causa: Hipertensão, AVC, problemas cardiovasculares, etc.**

**Vamos Resolver!**

**Há muitas maneiras de diminuires o consumo de sal, uma delas é: substituir o sal por ervas, especiarias ou vinagre por exemplo!**

 **CUIDA DE TI!**