* **Sal não, não queiras hipertensão**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTOS** | **QUANTIDADE DE SAL** |
| Atum posta (Pingo doce) | 0.9g / 85g |
| Patê de atum (Continente) | 0.50g / 100g |
| Batatas fritas (Lay’s originais) | 0.3g / 30g |
| Bolachas com pepitas de chocolate (Continente) | 0.65g / 100g |
| Bolachas de água e sal (Gullón) | 1.8g / 100g |

* Para nada de mal te acontecer **evita**:

 -enlatados

 -processados

 -congelados