

Nome: Mãe da Silva Araújo

	Alimento	Quantidade de sal
segunda-feira - 04/05/2020	massa esparguete	0,025 gramas
terça-feira - 05/05/2020	leite magro (1 litro)	1 grama. (sódio natural)
quarta-feira - 06/05/2020	arroz (por porção de 100 g)	0,1 gramas sódio natural
quinta-feira - 07/05/2020	azite	0 gramas
sexta-feira - 08/05/2020	lata de atum	7,3 gramas

- O consumo excessivo de sal pode causar doenças cardiovasculares.
- Devemos substituir o sal por ervas aromáticas.

