|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Produtos | Quantidade de Sal | Forma Minimizar o Consumo de Sal em Casa |
| Néctar de manga | <0,1 g (por 100ml) | Fazer sumos de frutas ou batidos naturais |
| Leito Meio-Gordo | 0,10g (por 100 ml) | Beber apenas uma vez por semana  |
| Salchicha – Tipo Frankfurt | 1,8 g(por 100 g) | Evitar completamente esse tipo de produto |
| Atum (Em Óleo) | 1,5 g (por 100 g) | Preferir o atum ao natural |
| Pão-de-leite | 0,8 g (por 100 g) | Fazer em casa com produtos naturais e não adicionar sal |

Alerta ao sal