|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Descrição** | **Valores médios por: 100gr** | **Sal** |
| Bacon  | 3,9 gr |
| Queijo fatiado  | 1,75 gr |
| Marmelada de maçã  | 0,02 gr |
| Philadelphia | 1,05 gr |
| Natas  | 0,08 gr |
| Leite magro  | 0,10 gr |
| Iogurte magro  | 0,15 gr |

* Aviso por causa do sal (frigorifico)

O sal pode trazer graves problemas a saúde, mas não deixa de ser importante. Para que o organismo funcione bem, é necessário ingerir, no mínimo, um valor entre 0,1 e 0,5 gramas por dia e no máximo recomendado é de cinco gramas.

O excesso de sal pode trazer problemas como: Hipertensão arterial, AVC, pedras nos rins, osteoporose, cancro do estomago, obesidade, entre outras.

* Aviso por causa do sal (Dispensa)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Descrição** | **Valores médios por: 100gr** | **Sal** |
| Barritas de cereais  | 0,01 gr |
| Amêndoa  | 0,02 gr |
| Bolacha Maria  | 0,73 gr |
| Salsichas  | 2,00 gr |
| Atum em óleo  | 1,30 gr |
| Bolacha de milho  | 1,40 gr |
| Gelatina  | 4,90 gr |

O sal pode trazer graves problemas a saúde, mas não deixa de ser importante. Para que o organismo funcione bem, é necessário ingerir, no mínimo, um valor entre 0,1 e 0,5 gramas por dia e no máximo recomendado é de cinco gramas.

O excesso de sal pode trazer problemas como: Hipertensão arterial, AVC, pedras nos rins, osteoporose, cancro do estomago, obesidade, entre outras.