Quantidade de sal dos alimentos

Ao longo do dia, vou comendo diversos alimentos com diferentes quantidades de sal.

**Pequeno-almoço**: ao pequeno-almoço normalmente tomo leite com cereais.

*Leite*- 0,13g de sal p/100g

*Cereais*- 0,02g de sal p/100g

**Almoço**: hoje, ao almoço, vou comer arroz com bifes e salada.

*Arroz-* 0,05g de sal p/250g

*Bifes de vaca*- 0,02g de sal p/2 bifes

*Salada*- <0,01g de sal p/100g

**Lanche:** ao lanche vou comer panquecasde aveia ebeber compal**.**

*Panquecas de aveia:*

* Leite- 0,13g de sal p/100g
* Aveia- <0,1 de sal p/100g
* Açúcar- 0g
* Ovo- 0g

*Compal*: <0,01 de sal p/100ml

**Jantar:** hoje, ao jantar vou comer peixe com batata cozida.

*Batata cozida-* 0,04g de sal p/ ½ kg

*Robalo-* 0,04g de sal p/ 3 unidades

*Gelatina*-0,12g de sal p/100g

**Seia:** antes de ir dormir, hoje, vou comer um iogurte com granola.

Iogurte- 0,15g de sal p/100g

Granola- 0,35g de sal p/100g

Catarina Noites 7ºF