

**ALERTA AO SAL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Produtos Alimentares (100 gr)** | **Quantidades de sal (gr)** | **Malefícios** **do excesso de sal** | **Forma de minimizar excesso de sal** |
| **Batatas fritas**Batatas Fritas | **1,5gr** | **Hipertensão****Colesterol Alto****Cancro** |  **Ingerir:** **-Frutas** **-Legumes** **-Hortaliças****-Alimentos Frescos** |
| Esparguete - Massa tradicional - Massa - Caçarola**Massa** | **0,03gr** |
| **Farinha**Farinha De Trigo T55 Auchan S/Fermento Uso Culinário 1Kg | Auchan  | **0,90gr** |
|  **Lata de grão**Grão Auchan Cozido 420 G | Auchan | **0,95gr** |
| **Leite**Copo de leite de vetor livre - Baixar Vector | **0,10gr** |