|  |  |
| --- | --- |
| Manteiga | 1,2\100g |
| Iogurte  | 0,13\1000ml |
| Compal | 0,01\100ml |
| Bolachas  | 1,04\100g |
| Salsichas | 1,45\100g |

Alerta ao Sal



**Deves reduzir o consumo de sal,**

**Para evitar o aumento da tensão arterial.**

**Se a saúde queres preservar,**

**O consumo de 5 gramas não podes ultrapassar.**