



**Più salute  
con meno sale  
... e meno zuccheri**

**Il pane è buono...**  
*però chiedi quello  
meno salato*

Bevi tanta acqua, le **BEVANDE ZUCCHERATE**  
non sono necessarie:

le Linee Guida ne raccomandano un consumo **OCCASIONALE**.

Per il sale e per gli zuccheri leggi l'etichetta:  
ti aiuterà a fare la scelta migliore



Come considerare i valori riportati in etichetta?

**SALE**

<b>ALTO</b>	superiore a 1-1,2 g /100g
<b>MEDIO</b>	da 0,3 a 1-1,2 g /100g
<b>BASSO</b>	inferiore a 0,3 g /100g

N.B. 1 grammo di sodio corrisponde a 2,5 grammi di sale

**RICORDA, POCO  
SALE MA CHE  
SIA IODATO**

Aderisce alla campagna



**SALUTE LAZIO**  
SISTEMA SANITARIO REGIONALE

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)  
[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)