



Più salute con meno sale
... e meno zuccheri

Meno **SALE** e meno
ZUCCHERI
nel tuo
menù



Sale e zuccheri sono aggiunti a molti alimenti e bevande consumati al ristorante, al bar o acquistati al supermercato
Leggi l'etichetta: ti aiuterà a scegliere con più attenzione

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

Come considerare i valori riportati in etichetta?

SALE

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

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