



# Meno Sale più Gusto alla Vita

Riduzione della  
pressione arteriosa

Aumento della  
resistenza ossea

Meno  
sale



Più  
salute

Riduzione del rischio  
di infarto e ictus

Migliore funzionalità  
cardiaca e renale

**Scegli i prodotti in cui il sale sia  
minore di 0,3g in 100g di prodotto**

**Prediligi il pane sciapo, limita il  
consumo di snack salati confezionati**

**Non mettere la saliera in tavola  
limita l'aggiunta di sale ai pasti**

**Insaporisci i cibi  
con aromi e spezie**

**Scegli alimenti  
freschi**

**Limita il consumo  
di salumi e cibi precotti**