

Programa  
VIDA E SAÚDE NOS PARQUES

Programa  
VIDA E SAÚDE NOS PARQUES

CAMPANHA  
CONSUMO CONSCIENTE  
DO SAL

Como preparar o "Sal de Evitar"  
Coloque partes iguais de ervas secas

**Campanha do Consumo Consciente do Sal - 2011**



## CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

COMO AVALIAR O EXCESSO DE SÓDIO:

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção \_\_\_\_ g ou ml (medida caseira)

Quantidade \_\_\_\_ % VD (1)

Valor energético \_\_\_\_ kcal

Carboidratos \_\_\_\_ g

Proteínas \_\_\_\_ g

Gorduras totais \_\_\_\_ g

Gorduras saturadas \_\_\_\_ g

Gorduras trans \_\_\_\_ g

Sódio \_\_\_\_ mg

### Evite produtos

→ 400mg de sódio em 100g

→ 400mg de sódio em 100ml

→ 7% VD

referência

-Onde os

ingredientes

contêm

clor

de sódio

## CAMPANHA CONSUMO CONSCIENTE DO SAL

Como preparar o "Sal de Ervas"?  
Coloque partes iguais de ervas secas:



Bater tudo no  
liquidificador



É só guardar em um pote de  
vidro bem fechado e usar no  
lugar do sal comum.



# Campanha do Consumo Consciente do Sal – 2011



NUTRIÇÃO PAULISTANA