



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

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

RICORDA, POCO
SALE MA CHE
SIA IODATO