



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

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

RICORDA, POCO  
SALE MA CHE  
SIA IODATO