



QUAL O TEOR DE SÓDIO NOS ALIMENTOS?

MACARRÃO INSTANTÂNEO
1 EMBALAGEM



1347 mg



LANCHE DE “FAST FOOD”
1 HAMBÚRGUER



980 mg



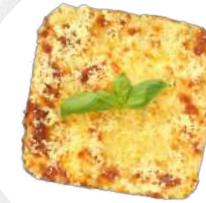
TEMPERO EM CUBO (CALDO)
½ CUBO



790 mg



LASANHA CONGELADA
½ UNIDADE



770 mg



EMPAÑADO DE FRANGO
6 UNIDADES PEQUENAS



530 mg



SOPA INDUSTRIALIZADA
1 ENVELOPE INDIVIDUAL



500 mg



PIZZA 1 FATIA



425 mg



PIPOCA DE MICROONDAS
1 XÍCARA DE CHÁ



330 mg



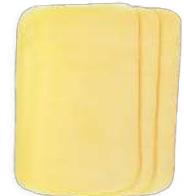
SALGADINHO DE MILHO
1 E ½ XÍCARA DE CHÁ



173 mg



QUEIJO MUSSARELA
2 FATIAS



105 mg



= colher de café nivelada de sal (1 g)



Um adulto deve consumir até 5 colheres (de café raso) de sal por dia (equivalente a 2000 mg de sódio)