



# 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



EMPANADO DE FRANGO 6 UNIDADES PEQUENAS



530  
mg



SOPA INDUSTRIALIZADA 1 ENVELOPE INDIVIDUAL



500  
mg



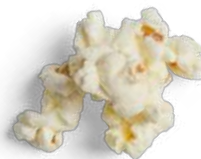
PIZZA 1 FATIA



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 rasa) **de sal** por dia (equivalente a **2000 mg de sódio**)