

SETTIMANA DEL SALE 2024

PIU' GUSTO... MENO SALE!

5 GRAMMI DI SALE AL GIORNO:
5 AZIONI PER ESSERE IN SALUTE!



+ spezie ed erbe aromatiche per insaporire i tuoi piatti

+ attenzione al sale aggiunto, togli la saliera dalla tavola!



+ prodotti freschi: consuma occasionalmente cibi confezionati, il sale è nascosto in ogni snack, dolce e salato!

+ attenzione alle etichette nutrizionali: scegli i prodotti con meno sale aggiunto



+ equilibrio nei pasti: consuma occasionalmente salumi e formaggi, bilanciandoli nella giornata con cibi poveri di sale!



PER LA SALUTE?
OGNI GIORNO BASTA UN PIZZICO...IODATO!

VUOI SAPERNE DI PIU';
[HTTPS://WWW.WORLDACTIONONSALT.COM/](https://www.worldactiononsalt.com/)