

# LICZNIK SOLI

Typowy dwudaniowy obiad może zawierać ponad **8 g** soli!

ok. 4 g soli

ZUPY DOSOLONE DO SMAKU

Średni talerz (ok. 300 g)

ok. 2 g soli

ok. 2 g soli

SOLONE ZIEMNIAKI, KASZE, MAKARONY, RYŻ

Porcja (ok. 150 g)

POTRAWY MIĘSNE

Porcja (ok. 100 g)

Rocznie zaoszczędzisz sobie **3 kg** soli nie dodając jej do obiadu!

Rekomendowane przez WHO maksymalne dzienne spożycie soli

5g

=

