



**Più salute con meno sale**  
... e meno zuccheri

Meno **SALE** e meno  
**ZUCCHERI**  
nel tuo  
menù



Sale e zuccheri sono aggiunti a molti alimenti e bevande consumati al ristorante, al bar o acquistati al supermercato  
**Leggi l'etichetta: ti aiuterà a scegliere con più attenzione**

Come considerare i valori riportati in etichetta?

**SALE**

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

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

Aderisce alla campagna:

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano  
Città Metropolitana

[www.sinu.it](http://www.sinu.it)

[www.worldactiononsalt.com](http://www.worldactiononsalt.com)

**RICORDA, POCO  
SALE MA CHE  
SIA IODATO**