










RODUTO ALIMENTAR	TABELA NUTRICIONAL	SAL por 100g ou 100 ml																												
<b>Preparado desidratado para creme de brócolos e couve flor</b> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Valores nutricionais médios</th> <th>Por 100 ml**</th> <th>Por porção** (250 ml)</th> <th>%* por porção**</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>202 kJ / 48 kcal</td> <td>505 kJ / 120 kcal</td> <td>6 %</td> </tr> <tr> <td>Lípidos dos quais saturados</td> <td>2,5 g / 1,6 g</td> <td>6,3 g / 4 g</td> <td>9 % / 20 %</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono dos quais açúcares</td> <td>5,2 g / 1,2 g</td> <td>13 g / 3 g</td> <td>5 % / 3 %</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>0,6 g</td> <td>1,5 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>0,9 g</td> <td>2,3 g</td> <td>5 %</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>0,66 g</td> <td>1,7 g</td> <td>28 %</td> </tr> </tbody> </table>	Valores nutricionais médios	Por 100 ml**	Por porção** (250 ml)	%* por porção**	Energia	202 kJ / 48 kcal	505 kJ / 120 kcal	6 %	Lípidos dos quais saturados	2,5 g / 1,6 g	6,3 g / 4 g	9 % / 20 %	Hidratos de carbono dos quais açúcares	5,2 g / 1,2 g	13 g / 3 g	5 % / 3 %	Fibra	0,6 g	1,5 g		Proteínas	0,9 g	2,3 g	5 %	Sal	0,66 g	1,7 g	28 %	<p><b>0,68 g</b> (depois de preparada)</p> <p><i>Limite diário de sal: Consumo de +/- 2 sopas</i></p>
Valores nutricionais médios	Por 100 ml**	Por porção** (250 ml)	%* por porção**																											
Energia	202 kJ / 48 kcal	505 kJ / 120 kcal	6 %																											
Lípidos dos quais saturados	2,5 g / 1,6 g	6,3 g / 4 g	9 % / 20 %																											
Hidratos de carbono dos quais açúcares	5,2 g / 1,2 g	13 g / 3 g	5 % / 3 %																											
Fibra	0,6 g	1,5 g																												
Proteínas	0,9 g	2,3 g	5 %																											
Sal	0,66 g	1,7 g	28 %																											
<b>Bacon fatiado</b> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Valores nutricionais médios</th> <th>g/100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>932 kJ/ 224 kcal</td> </tr> <tr> <td>Lípidos dos quais saturados</td> <td>16,0 g / 5,3 g</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono dos quais açúcares</td> <td>2,0 g / 2,0 g</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>18,0 g</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>2,40 g</td> </tr> </tbody> </table>	Valores nutricionais médios	g/100 g	Energia	932 kJ/ 224 kcal	Lípidos dos quais saturados	16,0 g / 5,3 g	Hidratos de carbono dos quais açúcares	2,0 g / 2,0 g	Proteínas	18,0 g	Sal	2,40 g	<p><b>2,4g</b></p> <p><i>Limite diário de sal: Consumo de +/- 200g</i></p>																
Valores nutricionais médios	g/100 g																													
Energia	932 kJ/ 224 kcal																													
Lípidos dos quais saturados	16,0 g / 5,3 g																													
Hidratos de carbono dos quais açúcares	2,0 g / 2,0 g																													
Proteínas	18,0 g																													
Sal	2,40 g																													
<b>logurte com Muesli</b> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Información nutricional/ Valores nutriciónais médios</th> <th>g/100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Valor energético/Energia</td> <td>611kJ/145kcal</td> </tr> <tr> <td>Grasas/Lípidos de las cuales, saturadas/ dos quais saturados</td> <td>3,5g / 2,0g</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono/Hidratos de carbono de los cuales, azúcares/dos quais açúcares</td> <td>22,0g / 8,6g</td> </tr> <tr> <td>Proteínas/Proteínas</td> <td>4,4g / 0,8g</td> </tr> <tr> <td>Sal/Sal</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Información nutricional/ Valores nutriciónais médios	g/100 g	Valor energético/Energia	611kJ/145kcal	Grasas/Lípidos de las cuales, saturadas/ dos quais saturados	3,5g / 2,0g	Hidratos de carbono/Hidratos de carbono de los cuales, azúcares/dos quais açúcares	22,0g / 8,6g	Proteínas/Proteínas	4,4g / 0,8g	Sal/Sal		<p><b>0,13g</b></p> <p><i>Limite diário de sal: Consumo de +/- 3,8 litros</i></p>																
Información nutricional/ Valores nutriciónais médios	g/100 g																													
Valor energético/Energia	611kJ/145kcal																													
Grasas/Lípidos de las cuales, saturadas/ dos quais saturados	3,5g / 2,0g																													
Hidratos de carbono/Hidratos de carbono de los cuales, azúcares/dos quais açúcares	22,0g / 8,6g																													
Proteínas/Proteínas	4,4g / 0,8g																													
Sal/Sal																														
<b>Pão de leite</b> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Valores nutricionais médios</th> <th>g/100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>1456 kJ/346 kcal</td> </tr> <tr> <td>Lípidos dos quais saturados</td> <td>12,0 g / 1,9 g</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono dos quais açúcares</td> <td>48,9 g / 11,4 g</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td>2,0 g</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>9,7 g</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>0,80 g</td> </tr> </tbody> </table>	Valores nutricionais médios	g/100 g	Energia	1456 kJ/346 kcal	Lípidos dos quais saturados	12,0 g / 1,9 g	Hidratos de carbono dos quais açúcares	48,9 g / 11,4 g	Fibra	2,0 g	Proteínas	9,7 g	Sal	0,80 g	<p><b>0,8g</b></p> <p><i>Limite diário de sal: Consumo de +/- 600g</i></p>														
Valores nutricionais médios	g/100 g																													
Energia	1456 kJ/346 kcal																													
Lípidos dos quais saturados	12,0 g / 1,9 g																													
Hidratos de carbono dos quais açúcares	48,9 g / 11,4 g																													
Fibra	2,0 g																													
Proteínas	9,7 g																													
Sal	0,80 g																													
<b>Queijo fatiado</b> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Valores nutricionais médios</th> <th>g/100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energia</td> <td>1523 kJ/367 kcal</td> </tr> <tr> <td>Lípidos dos quais saturados</td> <td>30,6 g / 20,4 g</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de carbono dos quais açúcares</td> <td>0,5 g / 0,5 g</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>21,6 g</td> </tr> <tr> <td>Sal</td> <td>1,20 g</td> </tr> </tbody> </table>	Valores nutricionais médios	g/100 g	Energia	1523 kJ/367 kcal	Lípidos dos quais saturados	30,6 g / 20,4 g	Hidratos de carbono dos quais açúcares	0,5 g / 0,5 g	Proteínas	21,6 g	Sal	1,20 g	<p><b>1,2g</b></p> <p><i>Limite diário de sal: Consumo de +/- 400g</i></p>																
Valores nutricionais médios	g/100 g																													
Energia	1523 kJ/367 kcal																													
Lípidos dos quais saturados	30,6 g / 20,4 g																													
Hidratos de carbono dos quais açúcares	0,5 g / 0,5 g																													
Proteínas	21,6 g																													
Sal	1,20 g																													

	<p>“O sal não faz mal”, ...mas o <b>consumo em excesso</b> “está associado a várias doenças onde a mais crítica é a Hipertensão, que quando não é controlada pode levar a eventos fatais como o AVC ou o enfarte do miocárdio”</p> <p style="text-align: right;">SPHTA(s.d.)</p>
	<p>Faça as suas sopas <b>adicionando no máximo 2g de sal por litro</b>, usando colheres de medida próprias (Meta para 2020: projeto sopa.com; ARSC,2014)</p> <p>Evite o <b>consumo regular de produtos pré confeccionados</b>, opte pela <b>apresentação comercial de cada produto</b> que contenha menos sal por cada 100g e não ultrapasse a porção diária recomendada.</p> 