

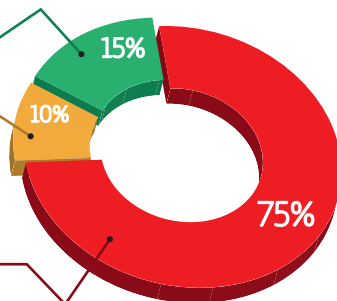


Намалете го внесот на сол

≈ 15% природно се наоѓа во храната

≈ 10% се додава при гојвење или при сервирање на храната

≈ 75% итешкнута од преработена и индустриски подготвена храна



Погледнете ги етикетите на храната што ја купувате и одберете производи со помалку сол

Количина на сол на 100 г производ:

- ниска содржина на сол: до 0,3 г
- средна содржина на сол: 0,3–1,5 г
- висока содржина на сол: повеќе од 1,5 г

Na

Cl

- Избегнувајте преработена храна
- Ограничете ја употребата на индустриски сосови и зачини
- Отстранете го соларникот од трpezата
- Користете природни билки, црн бибер, лук, лимон, оцет и други зачини наместо сол за подобрување на вкусот на храната
- Гответе со помалку сол и додавајте ја на крајот од готвењето
- Избегнувајте дополнително досолување на храната