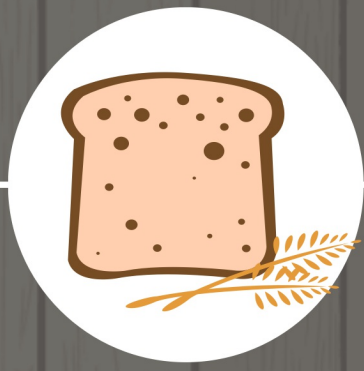


Αυτά είναι τα βήματα...



#1

Κοιτάω τις ετικέτες τροφίμων και επιλέγω τρόφιμα με λιγότερο αλάτι



#2

Ζητάω απο το φούρνο της γειτονιάς ψωμί με λιγότερο αλάτι



#3

Ζητάω στα εστιατόρια να μην προσθέτουν αλάτι στις σαλάτες και στη μερίδα μου



#4

Αντικαθιστώ σταδιακά το αλάτι με μυρωδικά στο μαγείρεμα



#5

Δεν προσθέτω αλάτι στο πιάτο μου

Και να θυμάστε...



Η μείωση του αλατιού είναι σημαντική για όλους και όχι μόνο για τα άτομα με υπέρταση



Το αλάτι Ιμαλαΐων καθώς και τα υπόλοιπα ορυκτά άλατα περιέχουν κυρίως χλωριούχο νάτριο όπως το κοινό αλάτι



... αλατιού αντιστοιχούν στο αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό αλλά και σε αυτό που υπάρχει ήδη στα τρόφιμα



Εάν ένα τρόφιμο στα 100γρ περιέχει 0,3γρ αλατιού ή λιγότερο, τότε είναι χαμηλό σε αλάτι



Λιγότερο Αλάτι

Καλύτερη Υγεία