

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ СОЛЬ?



СКОЛЬКО СОЛИ В 100 Г ПРОДУКТОВ?

- хлеб — около 1 г
- сыр — 1,5-3,5 г
- копчёные колбасы — 3-3,5 г
- варёные колбасы и сосиски — 2-2,5 г
- солёное сливочное масло — 1,5 г
- мясные и овощные закусочные консервы — 1,5 г



СКОЛЬКО СОЛИ В 100 Г ПРОДУКТОВ?

- рыбные консервы — 1,5-2 г
- слабосоленая рыба и икра — 5-8 г
- среднесоленая рыба — 9-14 г
- рыба горячего копчения — 2 г
- икра лососевых — 6 г



Чтобы сократить количество соли в рационе на 20%, следуйте простым правилам:

1 правило

Не солите еду, когда готовите. Это касается и воды, в которой вы варите гарниры и овощи

2 правило

Не используйте бульонные кубики при приготовлении первых блюд



3 правило

Внимательно изучайте составы приправ. Многие готовые смеси уже содержат соль в большом количестве

4 правило

Откажитесь от готовых соусов с большим содержанием соли: кетчуп, соевый соус, французская горчица и др.



5 правило

Уберите со стола солонку

6 правило

Откажитесь от готового томатного сока в упаковках. В нём тоже много соли. Замените его свежими помидорами или готовьте напиток в домашних условиях

