

# 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
- слабосолёная рыба и икра – 5-8 г
- среднесолёная рыба – 9-14 г
- рыба горячего копчения – 2 г
- икра лососевых – 6 г



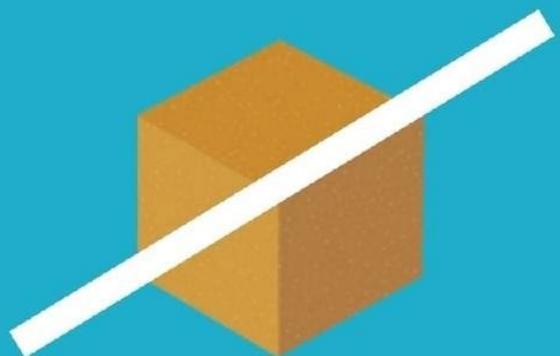
Чтобы сократить количество соли в рационе на 20%, следуйте простым правилам:

## **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

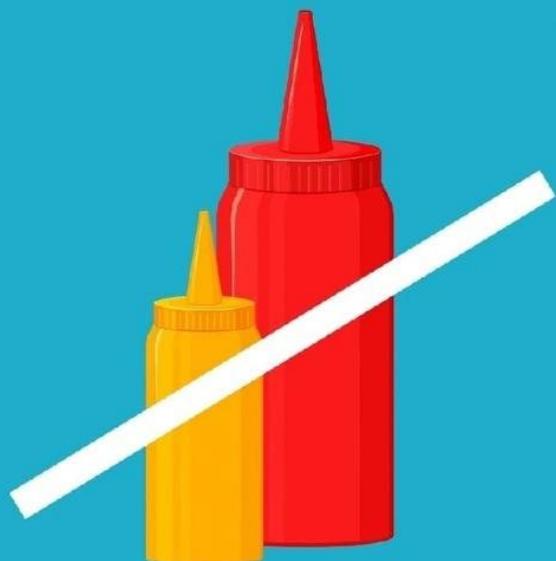


### **3 правило**

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 томатами или готовьте напиток в домашних условиях

