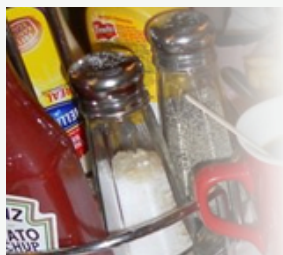


Sale e condimenti alternativi



| ALIMENTI | PESO (dell'unità di misura) grammi (g) | Contenuto per unità di misura | |
|------------------------------------|--|-------------------------------|--------------------|
| | | SODIO grammi (g) | SALE grammi (g) |
| Sale | 6 g (1 cucchiaino) | 2,40 g | 6,0 g |
| Salsa di soia | 6 g (1 cucchiaino da tavola) | 0,34 g | 0,9 g |
| Dado per brodo (vegetale/carne) | 3 g (un quarto di dado) | 0,50 g | 1,2 g |
| Maionese | 14 g (1 cucchiaino da tavola) | 0,07 g | 0,2 g |
| Ketchup | 14 g (1 cucchiaino da tavola) | 0,16 g | 0,4 g |
| Senape | 14 g (1 cucchiaino da tavola) | 0,41 g | 1,0 g |

Fonti

INRAN – Linee guida per una sana alimentazione italiana, ultima revisione 2003