

WENIGER SALZ ESSEN



führt zu Bluthochdruck,
einem der Hauptrisikofaktoren für
Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
WHO-Empfehlung: nicht mehr als 5 g täglich

VERMEIDEN

- > Fertigsuppen und -brühen
- > Knabberereien zum Aperitif: Chips, Kekse, Brezeln, Erdnüsse, verschiedene gesalzene Nüsse usw.
- > Wurstwaren, Schinken, Salami ...
- > Paniertes Huhn und paniertes Fisch
- > Schnellrestaurants
- > Fertiggerichte
- > Marinaden, Oliven, Sauerkraut, Essiggurken
- > Saucen: Senf, Ketchup, Mayonnaise, Sojasauce ...
- > Tomaten- und Gemüsesäfte



BEVORZUGEN

- > Obst und Gemüse
- > Frische Lebensmittel, die zu Hause ohne oder mit wenig Salz zubereitet werden
- > Kräuter und Gewürze
- > Kein Salzstreuer am Tisch



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

