



# Jak ograniczyć sól w diecie?

Spożywaj maksymalnie **5g** soli dziennie



**5g obejmuje sól pochodzącą ze wszystkich źródeł** = zawartą w produktach spożywczych i sól dodaną do potraw (tzw. dosalanie)

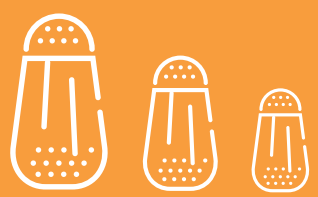


## Jak ograniczyć sól w diecie?



01.

**Zdejmij solniczkę ze stołu.** Do przyprawiania potraw używaj ziół, pomogą wzmocnić smak dań.



02.

**Stopniowo zmniejszaj** ilość dodawanej soli do posiłków.



03.

**Sięgając po produkty konserwowe** np. fasola, kukurydza - po odcedzeniu przepłucz je pod bieżącą wodą.



04.

**Zrezygnuj z gotowych mieszanek przypraw** z dodatkiem glutaminianu sodu. Przygotowuj mieszanki na bazie ziół samodzielnie.



05.

**Dodawaj sól do posiłków na koniec przyrządzania, odmierzając ilość łyżeczką, nie "na oko",** masz wtedy kontrolę nad ilością dodanej soli.



06.

Wybieraj produkty **świeże, nieprzetworzone.**



**1,3 kg** świeżych pomidorów zawiera tyle sodu, co **1 łyżka** ketchupu.



**5 kg** świeżego zielonego groszku zawiera tyle sodu, co **60 g** groszku konserwowego z puszki.



07.

**Czytaj informacje na etykietach.** Spośród produktów rynkowych wybieraj te o **najmniejszej zawartości soli.**



08.

**Ogranicz spożycie produktów przetworzonych o wysokiej zawartości soli takich jak:** konserwy, gotowe dania i sosy, sery podpuszczkowe, wędzonki, wędliny, żywność typu fast-food, solone i tłuste przekąski (chipsy, paluszki, krakersy).



## Pamiętaj!

Nawyki żywieniowe kształtują się od najmłodszych lat. Zadbaj, aby posiłki dla dzieci nie były przesolone.



ZAMIENŃ NA:



oregano, bazylię, tymianek, imbir, kolendrę, pietruszkę, kurkumę, curry, pieprz biały lub czarny, rozmaryn, paprykę ostrą lub słodką, kardamon, cynamon, czosnek, gałkę muszkatołową, mieszanki ziół i przypraw.



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IZZ



Instytut Żywności i Żywienia



NPZ  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

www.NCEZ.pl