



**2018**

SETTIMANA  
**MONDIALE** per  
LA RIDUZIONE DEL  
**CONSUMO** DI

**SALE**



**2018**  
SETTIMANA  
**MONDIALE** per  
LA RIDUZIONE DEL  
CONSUMO DI

**SALE**



**WASH**  
World Action on Salt & Health

GRUPPO DI LAVORO INTERSOCIETARIO  
PER LA RIDUZIONE DEL CONSUMO DI SALE IN ITALIA



G.I.R.C.S.I.

[www.menosalepiusalute.it](http://www.menosalepiusalute.it)

**SINU**  
SOCIETÀ ITALIANA  
DI NUTRIZIONE UMANA  
*Associazione senza fini di lucro*



**2018**  
**SETTIMANA**  
**MONDIALE** per  
 LA RIDUZIONE DEL  
 CONSUMO DI

**SALE**



**Un pacchetto di  
 CRACKERS  
 SALATI (25 g)**

**Sale  
 g 0,5**

**Un pacchetto di  
 CRACKERS meno  
 SALATI (25 g)**

**Sale  
 g 0,3**



**Una fetta (50 g)  
 PANE COMUNE**

**Sale  
 g 0,8**

**Una fetta (50 g)  
 PANE meno SALE**

**g 0,3-0,4**



**2018**  
SETTIMANA  
**MONDIALE** per  
LA RIDUZIONE DEL  
CONSUMO DI

**SALE**



**2018**  
**SETTIMANA**  
**MONDIALE** per  
 LA RIDUZIONE DEL  
 CONSUMO DI

**SALE**

**MENO SALE e PIÙ SPEZIE**  
**In cucina e a tavola**

**Sale**



Rosmarino, salvia, timo, dragoncello,  
 melissa, ginepro, maggiorana,  
 zafferano, limone, aceto

## Menu

**Arrosto di vitello e  
 patate al forno**



Fai un  
 uso generoso di  
 erbe e di spezie al  
 posto del sale:  
 il gusto si abituerà  
 rapidamente

## RICETTA CLASSICA

**Ricetta per 4 persone:**

**Arrosto di vitello**

Arrosto 1Kg

Olio EVO 30 g (tre cucchiaini)

Vino bianco q.b.

**sale iodato 10 g**

(un cucchiaino e mezzo)

**Patate al forno**

Patate 1 Kg

Olio EVO 30 g (tre cucchiaini)

**Sale iodato 7 g (un cucchiaino)**

**Sale totale per persona**

**4,25 g 85%**

**dell'apporto giornaliero consigliato  
 (SDT)**

**vs.**

## RICETTA CON SPEZIE

**Ricetta per 4 persone:**

**Arrosto di vitello**

Arrosto 1Kg

Olio EVO 30 g (tre cucchiaini)

Vino bianco q.b.

**Sale iodato 3 g (mezzo cucchiaino)**

**Salvia q.b., Rosmarino q.b., Timo q.b.**

**Patate al forno**

Patate 1 Kg

Olio EVO 30 g (tre cucchiaini)

**Peperoncino, Aglio e Rosmarino q.b.**

**Sale totale per persona**

**0,75 g 15%**

**dell'apporto giornaliero consigliato  
 (SDT)**

SDT = OBIETTIVO NUTRIZIONALE PER LA PREVENZIONE = 5 g di sale al giorno

2018

SETTIMANA  
**MONDIALE** per  
LA RIDUZIONE DEL  
CONSUMO DI

**SALE**



*Pasta alla carbonara  
Prosciutto crudo  
Spinaci filanti surgelati  
Macedonia in scatola*



grammi di sale per persona

**5,50** → 110 %

dell'apporto giornaliero consigliato (SDT)



*Pasta e ceci  
Ricotta di vacca  
Cicoria ripassata  
Macedonia di frutta fresca*



grammi di sale per persona

**1,75** → 35%

dell'apporto giornaliero consigliato (SDT)



**Scola e risciacqua i legumi in  
scatola sotto acqua corrente**

**il contenuto di sale si riduce del  
20-30% \***

\* Dati USDA

