

Следите за скрытой солью!

75% соли, которую мы съедаем находится в готовых продуктах.
Даже в хлебе есть соль!



Рекомендации по потреблению соли:
для здоровых людей - 6г в день,
при артериальной гипертонии - 5г в день.

