

Mistä suolaa kertyy?

Suositus lapset: 2–10 v enintään **3–4 g** / vrk ja alle 2 v enintään **2 g** / vrk

Aikuiset: enintään **5 g** / vrk

5 g = 1 tl



1 g

5 kpl OLIIVEJA



0,5 g

1 rkl KETSUPPIA



0,4 g

2 SIIVUA MEETVURSTIA



2,1 g

1 dl FETAJUUSTOA



0,8 g

5 SUOLAKURKKUSIIVUA



0,4 g

LEIVÄNPALA



3 g

300 g VALMISRUOKAA



2,2 g

10 kpl PINAATTILETTUJA



1,5 g

TONNIKALAPURKKI



1,6 g

100 g
HÄRKÄPAPUSUIKALEITA



1 g

LIHAPIIRAKKA



2,4 g

4 kpl NAKKEJA



0,7 g

75 g RANSKALAISIA



4,2 g

350 g PAKASTEPIZZAA



3,5 g

250 g SIPSEJÄ