

**Tabela de conteúdo de sal de alguns alimentos  
(para saber o conteúdo em sódio, basta multiplicar  
por 0,4)**

ALIMENTO	SAL (g)
Apresentado (1 lata) (200 gramas)	4,0
Atum em lata (1 lata) (170 gramas)	3,5
Azeitona (100 gramas)	3,0
Bacon (100 gramas)	2,4
Bacalhau salgado (100 gramas)	14,3
Batata <i>chips</i> (100 gramas)	1,6
Biscoito água e sal (1 unidade)	0,2
Carne bovina (100 gramas)	0,3
Carne de frango (100 gramas)	0,3
Carne de peixe (100 gramas)	0,3
Carne de porco (100 gramas)	0,3
Carne de sol (100 gramas)	10,8
Caviar (15 gramas)	0,6
Cheeseburger (1 unidade)	1,9
Ervilha (1 lata) (200 gramas)	2,0
<i>Hamburger</i> (1 unidade)	1,4
logurte desnatado (100 gramas)	0,2
logurte integral (100 gramas)	0,2
Leite desnatado (100 gramas)	0,1
Leite integral (100 gramas)	0,1
Lingüiça de porco (100 gramas)	2,9
Maionese (15 gramas)	0,2
Manteiga com sal (15 gramas)	0,4
Massa de tomate (1 lata) (100 gramas)	0,5
Milho verde (1 lata) (200 gramas)	2,4
Molho de tomate (1 lata) (350	1,0

gramas)	
Mortadela (100 gramas)	2,4
Ovo (1 unidade) (60 gramas)	0,2
Paio (100 gramas)	6,0
Palmito (1 lata) (500 gramas)	4,0
Pão de forma (1 fatia)	0,4
Pão integral (1 fatia)	0,6
ALIMENTO	SAL (g)
Pão integral diet (1 fatia)	0,5
Pão sírio (1 unidade) (50 gramas)	0,2
Pãozinho (1 unidade) (50 gramas)	0,7
Picles (100 gramas)	3,0
Pizza ( 1 fatia)	2,9
Presunto (100 gramas)	1,0
Queijo <i>camembert</i> (100 gramas)	3,1
Queijo Minas (100 gramas)	0,8
Queijo parmesão (100 gramas)	1,5
Queijo prato (100 gramas)	1,8
Queijo provolone (100 gramas)	3,0
Queijo ricota (100 gramas)	0,5
Queijo <i>roquefort</i> (100 gramas)	3,0
Requeijão (100 gramas)	1,0
Salame (100 gramas)	5,3
Salsicha (100 gramas)	2,5
Sardinha em lata (1 lata) (120 gramas)	2,5

(g = gramas)